نەدیان

د. ئیبراهیم فەقێ



کۆنترۆڵی ژیانت بکە

وەرگێڕانی: هێمن قادر شاسواری

پێداچوونەوەی: سامان مامڵێسی


منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com
للكتب (كوردى , عربي , فارسي)

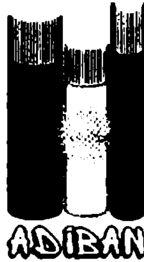
کۆنترۆڵی ژیانت بکە

د. ئیبراهیم فەقێ



وەرگێڕانی: هێمن قاردر شاسواری

پێداچوونەوەی: سامان مامڵێسی



ناوەندی ڕۆشنبیری ئەدیبان

بەڕێوەبەری گشتی: ئارامی مەلا محەمەد

ناونیشان: سلێمانی، شەقامی ئیبراهیم پاشا،فولکەی گڵزەکان نزیك ناوەندی ڕۆژهەڵاتی کوردان.

پەیوەندی: 07701974658 - 07501590032 - 07731974646 - 07501696369

Email: bookadiban@gmail.com

Facebook: https://www.facebook.com/eadiban/

ناسنامەی کتێب

ناونیشان: کۆنترۆڵی ژیانت بکە.

نووسەر: د. ئیبراهیم فەقێ.

وەرگێرانی: هێمن قادر شاسواری.

پێداچوونەوەی: سامان مامڵێسی.

بابەت: گەشەپێدانی مرۆیی.

نۆرەی چاپ: چاپی یەکەم.

بڵاوکەرەوە: ناوەندی ڕۆشنبیری ئەدیبان.

ساڵی چاپ: ٢٠٢٠ میلادی.

لە بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی کتێبخانە گشتییەکان، ژمارەی سپاردنی (١١٥٩) ساڵی (٢٠٢٠) پێ دراوە، ئەم کتێبە لە بڵاوکراوەکانی ناوەندی ڕۆشنبیری ئەدیبانە، مافی لەچاپدان و کۆپیکردنی پارێزراوە بۆ ناوەندی ڕۆشنبیری ئەدیبان.

پێشکەشە بە:

- **دایکم، خودا ڕوحمی پێ بکات و، ناوەڕاستی بەهەشت، جێگەی بێت.**
- **خێزانم: ئامال فەقێ.**



بەرچاوڕوونیی:

خوێنەری خۆشتڤی، ئەم کتێبەی بەردەستت هیی نوسـەر و گەورە شارەزایەکی بواری گەشـەپێدانی مرۆیـی و، یەکێکـە لە ڕێبەرانی ڕەوتی دەروونزانیی ئەرێنیی.

کەسـێک هـەموو ژیـانی خـۆی بـۆ یارمەتیـدان و ڕێ ڕۆشـنکردنەوەی دەردەدار و نـەخۆش و عـەودالانی بەختـەوەریی و شـەیدایانی سـەرکەوتن و خوازیـارانی خۆشبەختی و پێگە بالاکان تەرخان کردبوو.

لەم کتێبەدا باس لە گرینگی خۆهەڵسوڕاندن و، دیـاریکردنی ئامنجێـک لـە ژیانـدا دەکـات و، ڕۆڵـە دیارەکـەی لـە چارەسەرکردنی چەندان بەربەستی لەناکاو و، پاراسـتنمان لە چەندان کێشەی دەروونییدا دەخاتە بەر دیدە.

ئەو ڕێوشوێن و ستراتیژییەتانەی پێویستە بگیرێنەبـەر بـۆ سوودوەرگرتن لـە دیـاریکردنی ئامانجـەکان و، جۆرەکـانی ئەو ئامانجانە، شەنوکەو دەکات.

پایـەکانی دانـانی ئامانجـەکان و، گرینگییـان لـە ژیـانی ئادەمیزاددا، تەتەڵە دەکات و، ڕۆڵە دیارەکەی بـەڕێوەبردنی

کـــات و، خودهەڵســـــوڕاندن و، بڕیـــاری خۆگـــۆڕین، مەسەلەگەلێکی دیکەی نێو ئەم ڕێبەرە دڵنشینەن.

بەڵێ، پێویستە لەم کورتە پێشەکییەدا ئاماژە بۆ ئەو تێبینییە گرینگـەیش بکـەین، کـە هەنـدێک لـە وشـەکانی نێـو دەقـە عەرەبییەکـەمان بـە وشـەی (نـوێ داڕێـژراو) بـەکوردیی کـردوون و بـۆ یەکـەمجارە ئـەو وشـانەمان بەسـەر ئـەو دەستەواژە عەرەبییانەدا دابڕیوە، وەکی: وشەی (مرونـة) بـە (بارگونجاویی) و (اندماج) بە (یەکانگیریی) و (الاستطراد) بـە (ناوپچـڕان) و (تحـدي) بـە (مەیـدانخوازیی) و (عصـبي) بـە (دەمارگیران) و (أعصاب) بە (مێشـکە دەمـار) و (قدرة) بـە (توانـــا) و (إمكانـات) بـــە (لـــەباردابوون) و (أداء) بـــە (بەجێگەیانـدن) و(تلقـائي) بـە (یەکسـەرکار) و (الایحـاء) بـە (ئامــاژەبۆکردن) و (مـدلول) بــە (بەڵگـەنما) و (تـداعي) بــە (نــاوخوازیی) و (تنـاغم) بـە (هەماهـەنگیی) و (صـدمة) بـە (دڵداتەپین) و (سلوك) بە (ڕەوتار) کردوومن بە کوردیی.

بە هیوایەین مەڵۆیەکمان خسـتبێتە سـەر خـەرمانی زوبانـە شیرینەکەمان و، خزمەتێکمان

پێشکەش بە خوێنەوارانی لە دڵا شیرین کردبێت.

کۆنترۆڵی ژیانت بکە

- ڕێـــگەیەک بـــۆ ڕێکخســـتنی کـــات و، دیـــاریکردنی ئامانجەکانت و، نوێبوونەوە لە ژیانتدا.
- چێژ وەردەگریت لە گۆڕانە ئەرێنییەکان، لە ژیانتدا.
- ڕێگەیەک بۆ لابردنی ئاستەنگەکانی بەردەم هێنـانەدیی ئامانجەکانت، چێژ ببینە لە گۆڕانکارییە ئەرێنییەکانت.

خوێنەرانی خۆشەویست سڵاوم قبووڵ بفەرموون....

لەو ساتەی، هەست دەکەیت، ژیان بەو ئاراستەیەدا ناڕوات تۆ دەیخوازیت و، کاتێک لە ڕابردووت دەڕوانیت، هەست ناکەیت ئەوەی کردووتە؛ ئارەزووی ئەنجامدانیت هەبووبێت، سەیری ئەو ساڵانە دەکەیت لەبەردەمتە و دێن؛ خۆزگە دەخوازیت ئیدی پێویستت بە شتی دیکە نییە ئەنجامی بدەیت...

دەڕوانیتە ڕۆژانی ئایندەت، نزا لە خودا دەکەیت توانا، هێز و وزەی پێویستت بداتێ، بۆ ئەوەی ئەو کارانە ئەنجام بدەیت پێشتر نەتتوانیوە بەدییان بهێنیت و ئەنجامیان بدەیت، بۆ ئەوەی دەستکەوتی زیاتر لە ئێستەت دەست بکەوێت.

ئەم کتێبە، بۆ ئەوە نووسراوە، بگونجێت لەگەڵ ئەو ساتەی تۆی تێدادا دەژیت، بۆ ئەوەی ڕوو بکاتە هەست و ویژدانت و بگونجێت لەگەڵیدا، یاری لەگەڵ هەستوسۆزت دەکات و دەیانبزوێنێت...

ئەم کتێبە، وەکی پرۆگرامێکی زانستیی - کتێبەکانی دیکەی خۆم- نەنووسراوە، بەڵکو بە شێوەیەک نووسراوە، پێویستە لێی ڕابمێنێیت، یان وەکی کتێبێکی هاندان داڕێژراوە.

بەشـوێن دیـاریکردنی ئامانجەکـانی ژیانـت و، مـامەڵەکردن لەگەڵ کـــات و، چۆنییـــەتی بەڕێـــوەبردنی خـــود و، بڕیاردانەوەیە بۆت.

بـۆ ئەو کـاتە ئارامـانە نووسـراوە، پێویسـتت بە کەسـێکە دەستێکی پڕ سۆز و میهرەبانی بەسەرتدا بهێنێت، ئاسـۆی خەیاڵ و ئەندێشـەت فراوان بکات، بۆ ئەوەی تێڕابمێنیت و، بیری تێدا بکەیتەوە و، ئایندەتی تێدا دیاری بکەیت.



ئامانجەکانت دیاری بکە.

ئەگەر ئەو شتانەمان کرد، کە توانای ئەنجامدانیمان هەیە، ئەوە دەروونمان لە خۆشیدا، پڕ بە گەروو هاواری دەکرد و، گوێیەکانی کەڕ و کاس دەکردین!

تۆماس ئەدیسۆن

ئایا هیچ ئامانجێکت لە ژیاندا، هەس؟

زۆربەمان بەوەی لە ژیاندا گوزەر دەکەین، هیچ ئامانج و ئاسنامەیەکمان نییە، یان هیچ مەبەستێکمان نییە بۆ ئەوەی لە پێناویدا هەوڵ بدەین و کۆشش بکەین.



بەداخەوە، زۆربەمان لە دەریای خۆزگە و ئاواتخواستن ژیان دەگوزرێنین، تەنیا خەون بە بەخششەکانەوە دەبینێت، کەچی هیچ پاڵنەر و جوولێنەرێکی ناخییان نییە بۆ ئەوەی ئەم خەونانەی بکاتە ڕاست و کاریان لەسەر بکات، یان دیدگا و خوێندنەوەیەکی نییە بۆ هێنانەدیی ئەو خەونەی.

بە تەماشاکردنی دەوروبەرمان، زۆرێک دەبینین جەستەیان لە دنیای خەڵکدا دەسووڕێتەوە، زۆربەیان بەبێ ڕێنمایی و ڕووگەیەکی دیاریکراو و پلانێکی نەخشەبۆداڕێژراوی ورد؛ بەردەوامن لە ڕۆشتن.

- **ڕەنگە ئەم چیرۆکە خەیاڵییە بەتەواوی ئەوەی وتمان، ڕوون بکاتەوە:**

دوو کرێکار لە کۆمپانیایەکی بیناسازیدا کاریان دەکرد، کۆمپانیا ناردنی بۆ چاککردنەوەی سەربانی یەکێک لە باڵەخانەکان تووشی زیان بووبوو. کاتێک دوو کرێکارەکە گەشتنە ئەو باڵەخانەیە، لە دەرگای ئاسانسوارەکە نووسرابوو "لەکارکەوتووە". واقیان ورما، هەندێک وەستان و بیریان کردەوە چی بکەن، بۆیە خێرا ڕۆشتن بۆ لای پلیکانەکان. هەر چەند باڵەخانەکە چل نهۆم بوو، لەگەڵ خۆیاندا هەندێک پێداویستیی چاکسازییان پێ بوو، بە ناهەمواری و بێزارییەوە سەر کەوتن بۆ بڕینی ئەو ماوە دوورە. بەڵام...

دوای ماندووبوونێکی زۆر و ڕشتنی ئارەقەیەکی زۆر، ماوەیەک پشوویان دا و دواجار گەیشتنە جێگەی مەبەست.

لەو کاتەدا یەکێکیان سەیرێکی هاوڕێکەی دیکەی کرد و وتی: "دوو هەواڵم پێیە بۆت، یەکێکیان خۆشە و ئەوی دیکەیان ناخۆشە."

هاوڕێکەی وتی: "کەواتە سەرەتا هەواڵە خۆشەکە باس بکە."

هاوڕێکەی پێی وت: "مژدە بێت لێت گەیشتینە سەربانی باڵەخانەکە."

هـاوڕێکەی پێـی وت: "سـوپاس بـۆ خـودا سـەرکەوتوو بووین." پرسیی: "هەواڵە ناخۆشەکە چییە؟"

هـاوڕێکەی بەبێزارییەوە وتـی: "ئەمە ئەو باڵەخـانەیە نییە ئێمە بۆی هاتووین!"

- مەبەست لە ناوەرۆکی ئەم چیرۆکە چییە؟

بە داخێکـی زۆرەوە خـوێنەرانی بەڕێـز، کەسـانێکی زۆر هەن لە ژیانـدا وەکـی ئەم دوو کرێکـارە ژیـان بەسـەر دەبەن، هەوڵ دەدەن و ماندوو دەبن و تێدەکۆشن، پاشان لە کۆتاییدا هیچ شتێک بەدەست ناهێنن. بۆچی؟

چونکی پێش ئەوەی هەنگاو بنێن، هیچ نەخشـەپلانێکیان دانەڕێژاوە... بەرنامەیەکی وایشیان دانەناوە، تاکو وەڵامی پرسیارە گرینگەکە، بدەنەوە:

بە دیاریکراوی چیم دەوێت؟ ئەی چۆن ئەو کارە بکەم، کە دەمهەوێت؟

ئەم چیـرۆکە دەمـانگەڕێنێتەوە بـۆ ئەو جـێگەیەی پرسیارەکانمان لێوە دەست پێ کرد:

ئایا لە ژیانتدا ئامانجێکت هەیە بتەوێت بەدیبهێنیت؟

ئایا دەزانیت تۆ بۆ کوێ دەڕۆیت؟

- زانکـۆی ییـاڵی ئەمەریکـی (Yale) هەسـتان بە ئەنجامدانی توێژینەوەیەک، لەسەر دەرچووانی دە ساڵی بەشی کارگێڕی، وەکی هەوڵێک بۆ دەرخستنی پەیڕەونامەی سەرکەوتن لایان .

بۆیان دەرکەوت ٨٣ % یان، پێشـووتر ئامانجێکی دیاریکراویان نەبووە. هەروەکی تێبینی ئەوەیشیان کردبوو، ئەو دەرچووانە هەوڵ و کۆششی زۆریان داوە بۆ ئەوەی بتوانن بژین و، پێداویستییەکانی خۆیان و ماڵ و منداڵیان دابین بکەن.

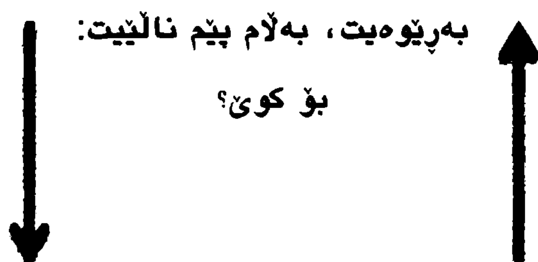
لە لایەکی دیکەوە، بۆیان دەرکەوت: لە ١٤ % یان ئامانجێکی دیاریکراویان هەبووە، بەڵام ئامانجەکانیان نەنووسیبووەوە، پلانێکی دیاریکراویشیان نەبوو بۆ جێبەجێکردنی ئەو ئامانجەیان.

لە کۆتاییدا ئەنجامگیرییەکاندا، نموونەوەرگیراوەکە، تەنیا ٣ % ی فێرخوازەکان، بە دانانی چەند ئامانجێکی ڕوون و دارشتنەوە و نووسینەوەیان، هەستابوون و، نەخشەڕێگەیەکیان بۆ جێبەجێکردنیان دانابوو. ئەمانە ١٠ هێندەی نموونەوەرگیراوەکانی پێشتر، دەسکەوتیان هەبووە.

لەوەی ڕابوورد، بەڕوونی گرینگی و بایەخی دیاریکردنی ئامانجمان بۆ ڕوون بووەوە.

هـەروەک گرینگیـی ئەوەمـان بـۆ دەرکـەوت، کـە داڕشـتنی پلان؛ بۆ بەدیهێنانی ئامانج، یارمەتیدەرێکی باشە.

هەروەهـا ئەوەیشـمان لا ئاشـکرا بـوو، پێویسـتە توانـا و ویسـتی زۆر بەهێزمـان بـۆ بەدیهێنـانی ئامانجەکانمـان، هەبێت.



پێغەمبەری خودا (د.خ) دەفەرموویت:

"كُلُّ النَّاسِ يغْدُو، فَبَائِعٌ نَفْسَهُ فَمُعْتِقُهَا أَوْ مُوبِقُهَا."

واتە: "هەموو مرۆڤێک دەڕوات و گیانی خۆی دەفرۆشێت، هەندێک کەس ئازاد دەبێت و هەندێک کەسی گیرۆدە دەبێت."

(موسلیم گێڕاویەتیەوە).

هەموو کەسێک لەم ژیانەدا خەون و پایەداری لە ناخیدا هەیە، هەندێکیان لەسەر ڕاستەڕێگەیەکی ڕۆشن و دیار و ڕوون دەڕۆن، سوودی بۆ دنیا و دوارۆژی دەبێت و سوودی بۆ کەسانی دیکەش دەبێت، هەندێکیش دەبینی هەنگاو هەڵدەگرێت و دەڕوات، هیچ شتێک لە هەگبەکەیدا نییە و بە دیدێکی چاکە و چاکەخوازی سەیری ئایندەی ناکات.

پێویستە هەموو تاکێک لەم دنیایەدا ئاوات و ئامانجی هەبێت.

لەنێو ئێمەشدا خەڵکانێک هەیە ئەرخەیان نابێت تا ئەو کاتەی ئامانجەکەی بەدەست دەهێنێت و دەیکاتە واقیعێکی بەرجەستەیی.

هەندێکیشمان هەیە ئاواتە سەرنجڕاکێشەکانی ژیانی لەبیر چووەتەوە، تەنیا ئامانجی پەیداکردنی پارووەیەک نانە بۆ ئەوەی پێی بژی، دابینکردنی داواکاریی منداڵەکانی و بژاردنی قەرزەکانی و لە کۆتاییدا لە جێگەیەکدا بەبێدەنگی بمرێت.

لەگەڵ ئەوەی مرۆڤ خاوەنی هێزێکی زۆر و لەبنەنەهاتووە، کەچی بەداخەوە ئێمە جگە لە بەشێکی کەم لەو وزە زۆرەی خودا پێی بەخشیوین؛ بەکار ناهێنین. بە دەستی خۆمان ئەو هێزە لەبنەنەهاتووە دەرووخێنین و، بە شێوەیەکی گونجاو، بەکاریناهێنین و نایخەینە گەڕ. گوڕوتین و پاڵنەر و تامەزرۆییمان نییە بۆ بەکارهێنان و کارپێکردنی، لە ڕێی دروستکردنی چەند ئامانجێکی درەوشاوەوە.

سەیر لەوەدایە زۆر ڕاستی هەن و، چاوەکانمان لە ئاستیاندا کوێر کردووە، توانای بینینیانمان نییە، لەگەڵ ئەوەیشدا زۆر ڕوون و ئاشکران!

▪ ڕۆژێـــــک لەگەڵ بەڕێـــــوەبەری یەکێـــــک لە کۆمپانیاکانی وڵاتـی کەنەدا، گوتـوبێژم دەکرد، لـێم پرسـی: ئایا بەم نزیکـانە، بـۆ گەشـت و پیاسـەکردن، هـیچ مۆڵەتـت وەرگرتووە؟

وەڵامی دامەوە: بەڵێ. ڕۆشـتم بـۆ مەکسیک، دوو هەفتەی تەواو لەوێ مامەوە.

پـێم وت: دەی زۆرباشـە، چـۆن پلانێکـت بـۆ ئەو مـۆڵەتە دانابوو؟

وتـی: ̓بـڕی تێچـووی گەشـتەکەمان دیـاری کـرد، پاشـان مەترســـیی ئەو ڕێگەیەمـــان لەبەرچـــاو گـــرت پیایـــدا دەڕۆشـــتین. چەنـــد کەســـێکمان ڕاســـپارد بـــۆ ئەوەی چاوەڕوانی گەیشتنمان بکەن.

پاشـان پەیوەنـدیمان بە چەنـد کۆمپانیـایەکی گەشـتیارییەوە کـرد، بـۆ ئەوەی بـزانین کامیـان خزمەتگـوزاریی زۆرتـر پێشـکەش دەکەن. دواتـر باشـترینیانمان هـەڵبژارد. پاشـان پێداویسـتییەکانمان لەگەڵ خۆمـان هەڵگـرت و بەڕێکـەوتین. زۆر چێژمـان لەو گەشـتەمان وەرگـرت کـە پلانمـان بـۆی دانابوو.

پـێم وت: زۆر نـاوازەیە، دیـارە تـۆ لەو کەسـانەیت، کـە بـۆ هەموو کارێکی خۆتان؛ پلان و بەرنامەی ورد دادەنێن!

بەزەردەخەنەیەکەوە وتـــــی: بەدڵنیـــــاییەوە. بەتـــــایبەت دەسـتکەوتەکانمان بە هـۆی ئـەو پلانەوەیـە، کـە ڕچـاوی

دەکەین و، تەنیا هەر ئەویشە لە شتی کوتوپڕ و ناخۆشدا،
,وەفریامان دێت.
هەروەکـــی گرینگـــی بـــە وردەکارییـــە بچووکـــەکانی کـارەکەیش دەدەیـن، کـاتی باشـمان بـۆ دەگەڕێنیتـەوە لـە چاککردنی ئەو شتانەدا، کە لەوانەیە تێکبچن. بەوەیش لە شـتە کتوپڕەکـانی نـاخۆش خۆمـان دووردەخەینـەوە و، بێئومێدییەک کە سەردەردەهێنێت، خۆمانی لێ دەپارێزین.
منـیش باسـەکەم گـۆڕی و، وتـم: ئایـا بەرنامەیـەکی ڕێکخراوت بۆ ژیانی ڕۆژانەت هەس؟
وتـی: ئـا، ئەمەیـان نـا، چـونکی پێویسـتی بە کـات و کۆششـێکی زۆر هەیە، ئەوەیـان بـۆ مـن دەسـتنادات، بەڵام هەمیشـە لە ئەندێشـە و بیرمـدا ئەو پلانـە دادەڕێـژم، لە یادگەمدا پلانەکانی داهاتووم، لەبەرکردووە!

هاوڕێکەمان، بۆ گەشتێکی کاتبەسەربردن، بە وردی پلانی دانابوو، هەموو ئەو کەرەسانەی پێویست بوون بۆ بەدیهێنانی مەبەستی گەشتەکەی؛ ئامادەی کردبوون، کەچی هیچ گرینگیی بە ژیانی ڕۆژانەی خۆی نەداوە و، هەر بیریشی بە لای پلان بۆدانانیدا ناچێت!

خوێنەری هێژا، لەگەڵمـــــدا ڕابمێنە:



- جارێکیان پیاوێکی دیکەم پێی وتم: هەرگیز بیرم لە بابەتی ئامانج نەکردووەتەوە و پێم وایە دانانی ئامانج، تەنیا کات بەفیڕۆدانە. من زۆر دەخوێنمەوە و زۆر خول و مەراسیمم ئامادە کردووە، پێشتریش هەوڵم داوە ئامانجم لە ژیاندا دابنێم، بەڵام هەموو هەوڵەکانم بە شکستی گەورە کۆتایی هاتووە.

لێم پرسی: ئایا هەرگیز ویستووتە بڕۆیت بۆ جێگەیەک بەبێ ئەوەی بزانیت لە کوێیە و پرسیاری دەربارە بکەیت و شارەزای نەخشەی ئەو جێگەیە و دوور و نزیکیی بزانیت و چەندت ماوە و کەی دەگەیت؟

بەخێرایی وتی: بەدڵنیاییەوە نەخێر، چونکی ئەوە مەترسیی تێدایە.

پرسیم: ڕاستە ئەوە مەترسیدارە، کەواتە پێم بڵێ ئەگەر ویستت گەشتێک بکەیت بۆ شارێک، نەزانیت لەکوێیە؟

وتی: سەرەتا ئەو ئاڕاستەیە دیاری دەکەم پێویستە بۆی بڕۆم، پاشان پێداویستییەکانم چییە لەو جێگەیە، پرسیار لە ڕێگەکەی دەکەم و سەرجەم زانیارییەکانی ڕێگەکەی وەردەگرم، پرسیار دەکەم ڕێگە ئێستە گونجاوە یان نا، هەروەها زانیاری لەسەر ئەوە وەردەگرم بزانم ئۆتۆمبێلی ئاسایی چەند دەمژمێری پێویستە بۆ ئەوەی بگاتە ئەو جێگەیە و چەند زانیارییەکی دیکەی سوودبەخش لە کاتی گەشتەکەمدا پێویستیم تێی دەکەوێت.

هەمان پرسیاری یەکەمم بە دارِشتنەوەیەکی دیکە لێ کرد: باشە چی دەبێت ئەگەر هەموو ئەم ڕێگەیانەی باست کرد، نەیگریتە بەر؟

بەخێرایی وتی: گومانی تێدا نییە ڕێگەکە ون دەکەم.

.

ئەمە نموونەی کەسێکی دیکە بوو، پێی باش نییە تەنانەت بۆ گەشتێکی ٢ ڕۆژە، بە بێ نەخشەی ئەو شوێنەی بۆ دەڕوات، گەشت بکات، کەچی بڕوای بەوە نییە پلان بۆ ئەو ژیانە دوور و درێژەی دابنێت و، بە لایەوە گرینگ نییە!

کوێرانە و سەرگەردان دەژی و، نە پلانێک، نەیش ئامانجێک!

(چارلز جینز) لە کتێبی (خودی باڵا) دا دەڵێت:

بەبێ ئامانج، لەبری ئەوەی لە هەڵەیەکەوە بۆ دەستخستنی هەلێکی دیکە، بڕۆیت، کەچی لە کێشەیەکەوە بۆ کێشەیەکی دیکە دەڕۆیت.

لە چیرۆکی (ئەلیس لە وڵاتە سەیرەکان) دا، (تۆماس کلیر) لەسەر زاری پاڵەوانی چیرۆکەکەوە، وەڵامی پرسیارێکی گرینگ دەداتەوە کە بە زەینیدا دەهات و دەچوو: بەبێ ئامانج، وەکی بەلەمی بێ سەوڵ وایت، گەشتەکەت بەسەر بەردی ژیاندا، بە لاشەیەکی هەپروون، کۆتایی دێت!

باشە کاتێک زانیمان ئامانج هێندە گرینگ و پێویستە، بۆچی هەمیشە لەوە دەترسین لەبەردەم پەڕەیەکی سپیدا دابنیشین و، نەخشەی ژیان و ئامانجەکانمانی تێدا بنووسینەوە؟

خێرە بە دیاریکردنی ئامانجی ژیانمان هەڵناسین؟

خـودای پەروەردگـار جەخـت لەسـەر گرینگیـی ڕوانـین بـۆ ئاینـدە دەكـاتەوە و بەڕوونـی ئامـاژە بەوە دەدات پێویسـتە خـۆمـان ئامــادە بكەیــن بــۆ ڕۆشــتنە نــاو ئاینــدەوە و بەدروسـتی مـامەڵەی لەگەڵ بكەیـن. خـودای پەروەردگـار دەفەرمووێت:

قَالَ تَعَالَى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ وَلْتَنظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ ۖ وَٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ خَبِيرٌۢ بِمَا تَعْمَلُونَ ﴿١٨﴾﴾

الحشر: ١٨

واتە: ئەی ئەو كەسـانەی ئیمانتـان هێنـاوەو خـودا بەتـاكو تەنها دەناسن‌و پەیامی پێغەمبەرتـان بەلاوە راسـتە، ئەوەی خودا فەرمانتان پێ دەكا بەگوێرەی توانا ئەنجامی بدەن‌و خۆ بپارێزن لەوەی جڵەوگیریتان لێ دەكا، لە سزاو تۆڵەی بترسـن، بـا هەمـوو كەسـێك بیر بكـاتەوە چـی بـۆ قیـامەت پێشـكەش كـردوە، هەمووتـان موحاسـەبەی خۆتـان بـكەن پـێش ئەوەی موحاســەبە بكـرێن، تەقـوای خـودا بـكەن، بەدڵسۆزی بەندایەتی خۆتان ئەنجام بدەن، بێگومـان خـودا ئاگادارو زانایە بەكردەوەو حاڵو وەزعتان، هیچی لێ گوم نابێت.

لە وەڵامــی پرســیاری ســەرەوەدا ، دەڵێــین: چەنــد هۆكارێـك هەن ڕێگـری لە دیـاریكردنی ئامانجەكانمـان دەكەن ، ئەوانیش:

یەکەم: ترس

ترسان و تۆقین، مەترسیدارترین دوژمنی مرۆڤن.

هەر کەسێک ئەم دوو هەستە بێزراوەی تێدا بێت، تووشی پەککەوتنی بیرکردنەوەی دەکات و تەرکیزی نامێنێت، مرۆڤ لە شکست، هەنگاونان بەرەو ئامانج، سبەینێ و، تەنانەت لە سەرکەوتنیش دەترسێت.

ترس لە ئەنجامی ئەو ئەزموونە ئازاربەخشانەوە دێتە گۆڕێ، کە لە ڕابردوودا تووشت هاتوون، کار دەکاتە سەر تێکشکاندنی دەروون و پەیامێکی نەرێنی و تێکشکێنەر لە ناختدا بڵاودەکاتەوە.

شکستی ڕابردوو؛ تۆوی ترس لە باغی سەرکەوتنی ئایندەدا دەچێنێت. ئەم هەستەیش هانی مرۆڤ دەدات بۆ ئەوەی جارێکی دیکە هیچ ئەزموونێک تاقینەکاتەوە، بۆ ئەوەی ئەو ئازارەی جاری پێشوو تووشی بووە؛ نەیەتەوە ڕێگەی.

(زیج زیجلار) لە کتێبی: (بەسەر ترۆپکەوە) دا دەڵێت: ترس کەناری ئارامیی خەیاڵپڵاوانەیە، هەر دەڵێت واقیعە و، کەچی وایش نییە.

خوێنەری بەڕێز: ترساو، مرۆڤێکە لە بازنەی گومان و دوودڵی و متمانەنەبوون بە خوددا، بەند کراوە.

بۆیە هەنگاوی یەکەم لە پێناو بەدیهێنانی ئامانجەکانت، پێویستە لەگەڵ ترسەکانت بجەنگیت، خۆت بە ئازایەتی و بوێری بەرامبەر هەڵەکانی ڕابردوو بوەستیت و بە زانیاری و پلاندانان خۆت پڕچەک بکە، لەجیاتیی ئەوەی ببیت بە بەندەی گومان و کۆتی ئەو لە دەست بکەیت، پێویستە هەڵەکان ڕاست بکەیتەوە و ئەزموونی بەسوودیان لێ وەربگریت.

دووەم: تێڕوانینێکی شێواو بۆ خود

> حیکمەتێک هەیە دەڵێت: هیچ کەسێک، ناتوانێت بە بەردەوامیی کارێک ئەنجام بدات، ئەگەر ئەو کارە لەگەڵ تێڕوانینیدا بۆ خودی خۆی، یەکنەگرێتەوە.

تێڕوانینی بەزیوانە بۆ خود، بە سەرجەم کاروباری ئەو کەسەوە ڕەنگدەداتەوە، هەست دەکات شیاو نییە بۆ ئەوەی سەرکەوتوو بێت و هیچ تایبەتمەندییەکی کەسی ناواز و سەرکەفتی تێدا نییە، وا بیر دەکاتەوە سەرکەوتن تەنیا بۆ مرۆڤەکانی دیکە بەدی هێنراوە، بۆیە دەبینی لەگەڵ خەڵکە سەرگەردانەکەدا بێهوودە ژیانی خۆی دەگوزەرێنێت، هیچ شتێک لەسەر ئامانجەکانی نازانێت، تەنانەت ناتوانێت ئەوەی دەیەوێت؛ دیاری بکات.

ڕەنگە لێرەدا ئەو سوودە بەدەستبهێنین کە تێڕوانینی بەزیوانە بۆ خود، لە ئەنجامی مامەڵەت لەگەڵ ئەو کەسانەدا دروست دەبێت، لە ڕابردوودا ئەزموونت کردووە لەگەڵیاندا، بۆیە شتێکی ئەستەم نییە و دەتوانیت گۆڕانکاریی تێدا بکەیت، بەو مەرجەی بڕیاری لەسەر بدەیت و پێداگر بیت لەسەر بڕیاری گۆڕانکارییەکەت.

ئەگەر ئەمە نەکەیت، ئەوا دەبێت لە پەراوێزی ژیانەوە بۆ خۆت بڕوانیتە ئاسوودەیی و خۆشگوزەرانیی گوزەرانی کەسانی دیکە و بە بچووکترین دەستکەوتیش بێت هەر خۆشنوودە، هەر بڕیارێک بدرێت؛ ئەم پێی باشە و شوێنی دەکەوێت، هەرگیز گرینگی و بەهای دانانی ئامانج لە ژیاندا نازانێت.

تۆمـــاس ئەدیســـۆن بەم کەســـانە دەڵێـــت: گەورەتـــرین شکســـتخواردووان، ئەو کەســـانەن لە تـــاقیکردنەوەی ئەزموونەکان دەترسن.

بەڵام ئەگەر تۆ لەو کەسانەی تامەزرۆی سەرکردایەتیت و، ئارەزووی ئەوە دەکەیت هەمیشە لە لوتکەدا بیت و، بێزت لە پلە نزمەکان دێتەوە؛ پێویستە بیر لە پلەی دووەم نەکەیتەوە، چونکی تەنیا چاوت بڕیوەتە پێشی پێشەوە. جا هەروەکی چۆن (جۆن کێنەدی) دەڵێت: تەنیا بەوەی بە پلەی دووەم ڕازی بیت، ئیدی هەرگیز ناگەیتە بەرزتر لەوە.

سێیەم: دواخستن و ئەمڕۆ نا سبەی

ئێمە تەنیا یەک جار دەژین، لەگەڵ ئەوەدا کە هەمووومان ئەمە دەزانین، بەڵام بەداخەوە زۆر کەمن ئەوانەی کار بەم زانینە دەکەن، کەمینە بیریان لای ژیانی ئێستەیانە و، خەمی ئەوەیانە ئەوپەڕی سوود لەم ژیانە وەربگرن.

ئەمە هۆکـاری سـێیەمە، یـان ڕوونتـر بڵێـین: ئەمە دزی سـێیەمە، تەمەن هەڵـدەوەرێنێت و بەفیـڕۆی دەدات، بەبـێ ئەوەی بەپێی دیاریکردنی ئامانج، بەڕێوەیبەریت.

بەسادەیی (ئەمڕۆ نا، سبەی دەیکەم) ئەوەیە ئەرکی ئەمڕۆ بخەیـتە سـبەینێ. بەردەوام ئەوەی پێویسـتە ئەنجـامی بدەیت، دوای دەخەیت و ئەمڕۆ نا سبەی بۆ دەکەیت، تا ئەو کـاتەی تەمەنـت دەبـات و دەیگەیەنێتە ئاسـتێک تـەنیا ئاواتخواستنێکی بێکەڵکت دەستدەکەوێت.

عاشـقانی وتەی: (دواتـر دەیـکەم)، ژمـارەی پێوانەییـان لە وتنی ئەم وشـەیەدا تۆمـارکردووە. ئەو کەسـانە داهێنەرن لە هێنانەوەی بیانوو و پاسـاو بۆ دواخسـتنی کارەکانیـان، ڕەنگە کارەکە و دەژەکەیشی بهێننەوە، بۆ نموونە دەڵێت: دۆخەکـە لەبـار نیـیە. کەچـی ئەوەی هـانی دەدات بـۆ کەمتەرخەمییەکەی؛ دۆخەکە نییە.

یــان دەڵــێن: بــەخوا جەوەکــەی جــەوی پشــوودان و پاڵدانەوەیە! ئەو کەسـەی ئەمڕۆ نا سبەی دەکات، بڕوای بە گرینگیی ئامانج هەیە، بەڵام گەرموگوڕ نییە لەسـەر ئەو بڕوایەی هەیەتی. ئەم جۆرە ئامانجەش وەکی ئاوات بۆ خواستنێکە نەک بڕواپێبوون، بەداخەوە ئەمڕۆ نا سبەی دەبێتە خوویەک و یەک جار و دوو جار و سێ جار نییە، ئەم ئەمــڕۆ نــا ســبەیە دەبێــتە خــوویەک لە ژیانیــدا و ڕووبەرێکی فراوان لە ژیانی داگیر دەکات و لە کۆتاییدا بە هــیچ شــێوەیەک بــۆی کــۆنترۆڵ ناکرێــت و لە دەســتی دەردەچێت.

چوارەم: بڕوانەبوون بە گرینگیی ئامانجەکان

ئەو کەسەی لە ژیاندا پلانی نییە و سەرکەوتوو بووە، لە کێشە و بەربەست و بارگرژییەکاندا پشکی زێترە لەو کەسەی بەپێی پلان و ئامانجی ڕوون هەنگاو هەڵدەگرێت. ئێ شتێکی ژیرانە نییە، تۆ بێیت ئەم دەستکەوتە بالایە، بە شتێک بگۆڕیتەوە، لەو نزمتر و کەمتر بێت!

وەکی پێشتر باسی ئەوەمان کرد هەندێک مرۆڤ هەیە بڕوایان بە دیاریکردنی ئامانج نییە لە ژیانیاندا، پێشیان وایە ئەم کارە کات بەفیڕۆدانە، لە هەمبانەکەیاندا چەندین بەڵگەی بڕواپێهێنەر هەیە -یان هیچ نەبێت بەڵگەیەکیان هەیە- بۆ ئەوەی وەکی بیانوو بیهێننەوە بۆچی ئامانجیان لە ژیاندا دانەناوە. زۆر جار کەسێک تووشی سەرسوڕمانت دەکات کاتێک دەبینی لە ژیاندا ئامانجی دانەناوە و کەچی سەرکەوتنیشی بەدەست هێناوە، ئەمە ڕێک وەکی ئەو کەسە وایە کاتێک باسی زیانە تەندروستییەکانی جگەرەکێشانی بۆ دەکەیت، ڕاستەخۆ پێت دەڵێت: "باشە فلان کەس تەمەنێکی زۆر زۆری لە ژیاندا بردووەتە سەر و کەچی هێشتا بەتامەزرۆوە جگەرە دەکێشێت"!

لەوانەیە کەسانێک هەبن و پلانیشیان لە ژیانیاندا دانەنابێت، سەرکەوتوویش بوون، پلان بۆ خۆی و کەچی بە لێهاتوویی خۆی سەرکەوتوو بووە، یان توانیویەتی یاری بە هۆکارەکانی سەرکەوتن بکات، بەڵام ئەمانە هەڵاوێرن و یاسای لەسەر دانانرێت و بەڕێکەوت ئەمە ڕوو دەدات. مەرج نییە هەموو ئەوانەی سەرکەوتوون، ئامانجیان نەبووبێت.

پێنجەم: نەبوونی زانیاری

ئەگەر مرۆڤ هەوڵ نەدات، فێری ئەوە ببێت، چۆن دەتوانێت پلانێکی ڕوونی بۆ هێنانەدیی ئامانجەکانی هەبێت و، کاتی پێویست بۆ ئەو ئەرکە گرینگە تەرخان نەکات، ئەوا هەر وا بەدەستبەستراویی لەگەڵ ئەو کەسانەدا دەمێنێتەوە، کە وەکی هاوڕێ خۆزگەخوازەمان بۆ بوون بە شانۆکار، بەردەوام بڵێت: حەزم لە نواندنە، بەڵام نازانم چۆن دەست پێ

هەندێک کەس هەیە سەرسام دەبێت بە وتەکانیان، زۆر بەتوانا و تامەزرۆن بۆ دیاریکردنی ئامانج لە ژیاندا، بەڵام دنیابینی و پاشخانێکی ڕۆشنبیرییان نییە بۆ ئەوەی هەوڵ بدەن بە چی شێوەیەک ئامانج دیاری بکەن، لە هەمان کاتیشدا نازانن بە چی شێوەیەک ئەو زانیارییانەیان دەست بکەوێت.

لەوە سەیرتر نییە کەسێک بە کارێک سەرسام بێت، بەڵام خۆی بە زانیاریی گونجاو و بەسوود ئامادە نەکات بۆ بەدەستهێنانی ئەو کارەی دەیەوێت.

- یەکێک لە هاوڕێکانم ڕۆژێک پێی وتم: لە ژیانمدا ئاواتم ئەوەیە ڕۆژێک ببم بە هونەرمەندێکی دیار و

سەرکەوتوو، بەڵام بۆ یەک جاریش نەمبینی ئەم برادەرە خولێک لەسەر هونەر و نواندن ببینێت، یان کتێبێک بخوێنێتەوە باسی شانۆ بکات، هیچ هەنگاوێکی نەناوە بۆ هێنانەدیی خەونەکەی، بۆیە ئەو ئامانجە جگە لە خەیاڵپووچی، هیچی دیکە نییە.

کاتێک پێم وت: بۆچی بۆ هێنانەدیی ئەو ئاواتەت دەست بە کارکردن ناکەیت؟ وتی: نازانم چۆن دەست پێ بکەم!

(زیج زیجلار) دەڵێت: لەوانەیە کەسانێک هەبن بتوانن ماوەیەکی کەم لەسەر ئەنجامدانی کارێک، ڕاتبگرن، بەڵام ئەوە خۆتی، کە هەموو کات ڕێگری لە خۆت دەکەیت.

تۆ تاکە کەسێکیت بتوانیت ئەو کارە ئەنجام بدەیت، یان ئەوەیە خەونەکانت ئازاد بکە، یاخود هیچ نەبێت بگەڕێ بەشوێن ڕێگەچارەیەک و دوای ئەوەی فێری بوویت و ڕاهێنانت لەسەر کرد، تویژینەوەی گریمانەیی لەسەر دیاریکردنی باشترین و گونجاوترین ڕێگە دیاری بکە بۆ بەدیهێنانی خەونەکەت و پاشان دەست پێ بکە بۆ ئامانجەکەت.

باشە خێرە دەبێت ئامانجمان هەبێت؟

ئێستە دێینە سەر ئەم پرسیارە گرینگە: چۆن دەتوانین ئامانج لە ژیانماندا دابنێین و نەخشەرێگەی ئایندەمان بەجوانی بکێشین؟

سەرەتا ڕێگەم بدە ئەوە دیاری بکەم، بۆچی پێویستە لە ژیانماندا ئامانجمان هەبێت؟



گرینگیی ئامانجەکان

١. بۆ هەڵسوڕاندنی خود:

کاتێک مرۆڤ بتوانێت بەرنامەیەکی ڕێکخراوی تۆکمە و هاوسەنگی هەبێت بۆ هێنانەدیی ئامانجەکانی -نەک تەنیا لە یەک ڕووەوە، بەڵکو لە سەرجەم لایەنەکانی ژیانەوە-، ئەو کاتە هەست بەوە دەکات ئەو زیاتر کۆنترۆڵی ژیان و ئایندەی خۆی کردووە، هێزێک پەیدا دەکات بتوانێت دەستپێشخەری بکات لە سەرجەم کاروبارەکانی ژیان و ئایندەی. ئەو هێزەی پاڵپشتیی مرۆڤ دەکات بۆ نەخشەکێشانی ئایندەی؛ زۆر زۆر مەزن و بڵندە، لەگەڵ ئەوەشدا هاوکار دەبێت بۆ سەرکەوتن بەسەر سەرجەم بەربەستە فرەچەشنەکانی ژیاندا. ئەم جۆرە کەسانە بە شێوەیەک بەرچاویان ڕوون دەبێت، توانای بینینی شتە شاراوە و پەنهانەکانیشی دەبێت، لە کاتێکدا خەڵکانی دیکە بەئاسانی ناتوانن ببینن. تێڕوانینی ئامانجدار، توانایەکی یەدەگیی زیاترت لە جێگیری و بەهێزبوونت پێ

دەبەخشێت بۆ بەرەوڕووبوونەوەی سەرجەم کێشە و کۆسپەکانی ژیان.

تێڕوانینی ئامانجدار بۆ ژیان، کێشە و کۆسپەکانی ژیان چێژبەخش دەکات بۆت، وەکی ئەرستۆ دەڵێت: "ژیان چەند جوانە کاتێک شتێک لای هەمووان ئەستەمە، کەچی تۆ بەدەستی بهێنیت".

٢. متمانەبەخۆبوون:

تەنیا بەوەی ئامانجەکەت بنووسیت و پلانێکی بۆ دابنێیت، ئەوە بە شێوەیەکی گەورە هەستی متمانەبەخۆبوونت لا زیاد دەبێت. تا زیاتر بتوانیت کارەکانت ڕێک بخەیت و خۆت بەڕێوە بەریت، متمانەکەت لە گەشەسەندن و زیادبووندا بەردەوام دەبێت بۆ پاڵپێوەنانت لە پێناو بەدەستهێنانی ئامانجەکەت، ئەم متمانەیەش هانت دەدات بۆ ئەوەی زیاتر پێش بکەویت و بەرەوپێشەوە بڕۆیت، بە شێوەیەک ئەو هەستەت پێ دەبەخشێت شیاوی ئەوەیت ئەنجامی ناوازەتر بەدەست بهێنیت.

هیچ بوونەوەرێک نییە بتوانێک کەسی متمانەبەخۆبوو ڕابوەستێنیت یاخود لە ڕووگەی سەرکەوتن لای بدات، لە کاتێکدا سەرنجی دڵنماکەی خستبێتە سەر ئامانجەکەی. ئەو هێزە بتوانێت ئەو کەسە بوەستێنێت یاخود شکستی پێ بهێنیت، زۆر گەورە و مەزنە، وەکی چۆن

"ئەرخەمیدس" دەڵێت: "شوێنێکی دروستم بۆ دیاری بکە، با گۆی زەوی بۆ ئەو شوێنە بجووڵێنم".

٣. نەشونمای خود:

بەهای مرۆڤ لای ئێمە لەسەر ئەوەیە چی ئامانج و دەستکەوتێکی لە ژیاندا بەدەست هێناوە، بە هێنانەدیی ئامانجێک ئەو کەسە پلەیەک لە پلیکانەکانی ژیان لە ئێمە بەرزتر و لەپێشتر دەبێت.

بەدیهێنانی ئامانجی مرۆڤ، جۆرێک لە ڕێزگرتن و پێزانی بەرامبەر خۆی بەدی دەهێنێت، ئەم دەستکەوتە بەرەو متمانەبەخۆبوونت دەبات و وات لێ دەکات بڕوای تەواوت بە تواناکانی خۆت هەبێت. لەگەڵ هەر سەرکەوتنێک، مرۆڤ هەست بەوە دەکات دەروونی پلەیەک بڵندتر بووەتەوە ، پلە بە پلە وای لێ دێت متمانەی تەواوی بە خۆی لا دروست دەبێت، تا دەگاتە لوتکەی سەرکەوتن.

بۆیە دەبینی هەر جارێک کۆسپێک بێتە سەر ڕێگەت، لە ناخدا گڕوتینێکی زیاترت لا دروست دەبێت بۆ ئەوەی زیاتر بەدەست بهێنیت، پاشان بە هزرێکی کراوەتر و وریاترەوە بیر دەکەیتەوە، یارمەتیی بەرفراوانی پێنج هەستەکەی دیکەت دەدات و زیاتر ئەندێشە بەرین و بەرفراوان دەکات.

٤. بەڕێوەبردنی کات:

کاتێک ئامانجەکانت دیاری کرد، لە ناخدا هەست بە جۆرێک لە ڕاڕایی دەکەیت بۆ ڕێکخستنی کارە لەپێشینەکان و یەکەمەکانت، بەڕێوەبردنی کاتەکانت بە شێوەیەکی دروست و گونجاو بەڕێوە دەبەیت، دوور دەکەویتەوە لە بەفیڕۆدانی خولەک و ساتەکانی، هەرگیز لە کاری بێهوودە و بێبەرهەمدا بەفیڕۆی نادەیت.

کاتێک چوارچێوەیەکی دیاریکراوی کاتیت دانا بۆ جێبەجێکردنی ئامانجەکانت، دەبینی کۆبیرت بەهێزتر و بەتواناتر دەبێت، توانای بەفیڕۆدانی کاتەکانت لە شتانی بێبەرهەم لاواز دەبێت. لە کۆتاییدا ئەوەت بۆ دەردەکەوێت کە بەڕێوەبردنی کات و دیارکردنی ئامانج، دوو دیوی یەک دراون، ئەمەش هاوکێشەیەکە ناتوانیت لە هاوکێشەی سەرکەوتن جیای بکەیتەوە.

٥. چێژ لە ژیانت ببینە:

نەبوونی پلانی ڕۆژانە لە ژیانتدا، هەمیشە ژیانێکی سەخت دەگوزەرێنی. هەموو شتێک بەسەر یەکدا کەوتوون و کەڵەکە بوون، بە پێچەوانەی ئەو کەسانەوەن ژیانیان بە بەرنامە ڕێک خستنووە، بە هاوسەنگی و ئاسوودەیی ژیان دەگوزەرێنن. ئەمەی دووەمیان زیاتر کۆبیری لەسەر ڕێگەکانی ژیانە و دەبینی وزەیەکی زۆر بەرفراوان لە

ناخیدا هەیە بەردەوام پاڵی پێوە دەنێت و هانی دەدات بۆ ئەوەی چێژ لە ژیانی ببینێت، یان وەکی "ڕوزفلت" دەڵێت: "بەختەوەری لە هێنانەدیی ئامانجەکان و سەرگەرمبوونی بیری داهێنەرەکان دێتە دی".

چۆن لە ژیانتدا ئامانجەکەت دیاری دەکەیت؟

سەرکەوتن لە ژیاندا تەنیا بەدەستهێنانی پارە و لایەنی ماددی نییە، یان ئەوەی تەنیا گرینگی بە تەندروستیی بدەین، یان لە زۆریی هاوڕێ، یاخود بەدەستهێنانی بڕوانامەیەکی زانستیدا نییە.

هەمــوو ئەوانــەی بــاس کــران، بەشــێکن لە پێکهــاتەی سەرکەوتن لە ژیاندا.

ســەرکەوتنی تەواو و ڕاســتی بــریتییە لە ســەرکەوتنی هاوسەنگ، چونکی پێویستە سەرجەم لایەنەکانی ژیان بگرێتەوە.

بۆیە من نیشانت دەدەم چۆن لە ژیانتدا سەرکەوتوو بیت و پلانێکی هاوسەنگ دابنێیت، بەو مەرجەی ڕەچاوی ئەم پێنج پایە گرینگە بکەیت، زۆر بەباشی کۆبیری بخەیتە سەر.

پایەی یەکەم: بایەخدان بە ڕووح:

ئەمە پایەی یەکەم و گرینگترییانە بۆ هاوسەنگیی ژیانی مــرۆڤ، پــایەی ڕووحــانیبوون یــان "ئیمــانی"، ئەم

پەیوەندییانە دەگرێتەوە: "پەیوەندیم بە خودا و ئیمانم و بیروباوەڕم، بەها و بنەماکانی ژیانم بێت".

ئەگەر تۆ لە دنیادا بە شێوەیەک بژییت لە خۆت بگۆڕێیت و سەرسام بیت بە سەرکەوتنەکانت، مافی خودا لەبیر بکەیت، واتە لە گوماندا دەژییت، بەڵام بە سەرکەوتن لە بەدەستهێنانی پەیوەندی لەگەڵ خودا، ئارامیی دەروونی و دڵنەواییەکی زۆر ناوازە دەچێژیت، توانای هەنگاونانی دروست و متمانەبەخۆبوونت پێ دەبەخشێت. کاتێک گەشتیتە ئەم ئاستە، بڕوا بە بەهای تواناکانی خۆت دەهێنیت و نرخی ئەو ئەرکانەی پێویستە ئەنجامیان بدەیت بەرامبەر مرۆڤایەتی، بەگشتی دەزانیت چەندە.

چەند پرسیارێکی پەیوەندیدار بەم لایەنەوە:

١. ئایا من خۆشنوودم لەو پەیوەندییەی لەگەڵ خودا هەمە؟

٢. ئایا ئەرکە ئاینییەکانم بەتەواوی ئەنجام دەدەم؟

٣. ئایا هاوکاریی کەسێکی هەژار دەکەم، داوام لێ بکات یاخود نا، هاوکاریی دەکەم؟

٤. ئایا هیچ ئامانجێکم هەیە ئەنجامیان بدەم لەو ئەرکانەی لەسەرمن بەرامبەر بە خودا، وەک: گەشتی حەج یان

عەمـــــرە، یـــان ڕۆژووی ســــوننەت و لەســـــەر خـــۆ پێویستکردنەکان (نذر)؟

٥. ئایا من هەمیشە پێشبڕکێ دەکەم بۆ ئەنجامدانی چاکە؟

ئەو هەنگـاوانە چـین دەمەوێـت ئەنجامیـان بـدەم، بـۆ ئەوەی لایەنی ڕووحـانیبوونم بەرز بکەمەوە:

١.

....

٢.

....

٣.

....

٤.

....

٥.

....

پایەی دووەم: تایبەت و کەسیی:

ئەم پایەیە پەیوەندیی بە خێزانەوە هەیە، پەیوەندییە کەسییەکان و فێربوون و خۆشگوزەرانی و گەشتکردن و هاورێکانت.

ئەم بەشانە ڕاستەوخۆ کاریگەری دەکاتە سەر ژیانی مرۆڤ. لێرەدا چەند ئاماژەیەک لە شێوەی پرسیار دەخەمە پێش چاوت، وەکی هاوکارییەک بۆ باشکردنی ئەو پەیوەندییانە.

١. ئایا پەیوەندیم لەگەڵ هاوسەری ژیانم و منداڵەکانم چۆنە؟

٢. ئایا پەیوەندیم لەگەڵ خەڵک بەگشتی چۆنە؟

٣. ئایا پێویستم بە مۆڵەت وەرگرتن نییە، بۆ ئەوەی جەستەم تۆزێک پشوو بدات؟

٤. ئایا بە شێوەیەکی ڕێکخراو و بەرنامەبۆدارێژراو دەخوێنمەوە یان نا؟

٥. ئایا حەزم لە چی جۆرە ئۆتۆمبێلێکە بۆ ئەوەی پێم بێت؟

٦. ئایا گوێ لە ڤیدیۆی فێرکاری دەگرم؟ پێویستە هەندێک "CD"ی بابەتی فێرکاری زانستیم هەبێت؟

٧. ئایا پێویستە چی جۆرە ئۆتۆمبێلێکم پێ بێت؟

٨. ئایا کۆتا جار کەی بوو هاوڕێکانم بانگهێشتی ژەمی ئێوارە کرد لە ماڵەوە؟

چەند هەنگاوێک پێویستە گرینگیی پێ بدرێت، بۆ ئەوەی لایەنی کەسێتیت بەرەو ژوور بچێت:

١.

....

٢.

....

٣.

....

٤.

....

٥.

....

پایەی سێیەم: پیشەیی:

ئەمەش یەکێکی دیکەیە لە پایە گرینگەکانی هاوسەنگیی ژیان، سەرجەم ئەرکە پیشەییەکانی ئایندە و توانای شارەزابوون دەربارەی ئەوەی لە ئایندەدا بتوانیت بەسەرکەوتوویی ئەرکەکانت ڕابپەڕێنیت.

چەند پرسیارێکی دیکە دروست دەکەین، بۆ ئەوەی هاوکارت بێت بۆ ڕووناککردنەوەی ڕێگەی ئایندەت.

١. ئایا من دڵخۆشم بەم پیشەیەی ئێستەم؟

٢. ئایا پلانێکم هەیە هاوکارم بێت بۆ پێشکەوتنی پیشەکەم؟

٣. ئایا ئەو هەنگاوانە چین لە ئایندەدا پێویستە بیانگرمە بەر بۆ باشترکردنی پیشە و کارەکەم و چۆن دەتوانم ئەو ڕێگەیانە بەدەست بهێنم؟

٤. ئایا پەیوەندیم لەگەڵ بەڕێوەبەر و هاوکارەکانم چۆنە، چێژیان لێ دەبینم؟

٥. ئایا هیچ جۆرە خولێک هەیە پێویستە بیبینم، بۆ ئەوەی بتوانم زیاتر لە پیشەکەمدا بەرەوپێشەوە بچم؟

ئەو هەنگـاوانە چـین پێویسـتە ئەنجامیـان بـدەم بـۆ ئەوەی لە پیشەکەمدا ڕووە و سەر بچم؟

.١

....

.٢

....

.٣

....

.٤

....

.٥

....

پایەی چوارەم: پارە و پوول:

سەرجەم لایەنە جێگیرەکانی دارایی و خەرجی و دەستکەوتەکان دەگرێتەوە، هەروەها ئەو وەبەرهێنانانەی دەتوانین بەدەستیدان بهێنیت؛ نەخشەیەک بێت بۆ پەناگیریی ژیانی کرداری.

چەند پرسیارێکی یارمەتیدەر:

١. ئایا ئەو بڕە پارەیەی دەستم دەکەوێت، دەتوانم خۆشگوزەرانیی پێ دابین بکەم؟

٢. ئایا بەرنامەیەکم هەیە بۆ وەبەرهێنان و پڕۆژەی تایبەت بە خۆمم هەیە؟

٣. ئایا بەرنامەیەکم هەیە بۆ پەراوێزخستنی ژیانی کرداریم؟

٤. ئایا هیچ هەنگاوێکی دیکە هەیە بگیرێتە بەر، بۆ ئەوەی زیاترم دەست بکەوێت؟

ئەو هەنگاوانە چین پێویستە بیانگریتە بەر، بۆ ئەوەی لایەنی دارایيت بەرەوژوور ببەیت:

١. ....

٢. ....

٣.

....

٤.

....

٥.

....

پایەی پێنجەم: تەندروستی:

تەندروستیی سەرجەم لایەنەکانی: تەندروستیی جەستەیی، کێش، ژەمـەکانی خـۆراکی، ئەو ڕەچەتەیـەی لە خواردنـدا هەتە؛ دەگرێتەوە.

ئێستە ئەم پرسیارانە لە خۆت بکە:

١. ئایا باری تەندروستیم لە چی ئاستێکدایە؟

٢. ئایا دواجار کەی بوو پشکنینی گشتیم ئەنجام داوە؟

٣. کێشم گونجاوە؟

٤. ئایـا هـیچ نەریـت و خـوویەکی خـراپم هەیە دەتـوانم لەنـاوی بەرم، وەکـی: (جگەرەکێشـان، خـواردنەوە کحولییەکان، زۆرخۆریی، ماددە هۆشبەرەکان)؟

٥. ئایا چی دەکەم کاتێک پەستانی خوێنم بەرز دەبێتەوە؟

٦. لە کاتی ماندووبووندا چی دەکەم؟

بە وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارانە، دەتوانیت دەست بخەیتە سەر شوێنی کێشـەکە، پاشـان دەتوانیت چاکسـازییان تێدا بکەیت و چارەسەریان بکەیت.

ئەو هەنگـــاوانە چـــین پێویســـتە بیـــانگرمە بەر بـــۆ گرینگیدان بە لایەنی تەندروستیم:

.١

....

.٢

....

.٣

....

.٤

....

.٥

....

ئەو ٥ لایەنە ئەگەر بەڕاستی ئاوڕیان لێ بدەیتەوە و گرنیگییان پێ بدەیت، بەدڵکار هەوڵی پیادەکردنیان بدەیت، بەڵێنت پێ دەدەم چێژێکی زۆر لە بەسەربردنی ژیانێکی هاوسەنگ و ئاسوودە و ناوازە بەدەست دەهێنیت.

بەڵام ئەگەر گرینگیت بە لایەنێک دا و لایەنێکی دیکەت پشتگوێ خست، هەرگیز ئەو بەختەوەرییە بەدەست ناهێنیت دەتەوێت، چەند نموونەیەک هەیە ئەو ڕاستییەمان بۆ دەخەنە ڕوو. لێرەدا باسی چەند نموونەیەک دەکەین بە هۆی ناهاوسەنگی لە ژیانیاندا، تووشی کێشەی زۆر بوون:

- **(ئەلفێس برێسلی)**؛ گۆرانیبێژی ناودار، ئەو کەسەی دڵی هەزاران گەنجی ڕۆژئاوای کەمەندکێش کردبوو، ئەم گەنجە لە زۆر ڕووەوە تایبەتێتیی خۆی هەبوو، زۆر خەڵک ئاواتیدان دەخواست وەکی ئەو بن. زۆر دەوڵەمەند و سەرنجڕاکێش بوو، هەموو چێژ و بەخششەکانی دنیای لەبەردەست بوو، دەستی بۆ هەر شتێک ببردایە؛ بەئاسانی دەهاتە دەستی و بەردەستی دەکەوت. بە هەموو پێوەرەکان دەبووایە "ئەلفیس برسلی" ئەگەر بەختەوەرترین کەسی جیهان نەبێت، ئەوە یەکێک دەبێت لە کەسە بەختەوەرەکانی جیهان.

بەڵام لێرەدا شتێکی گرینگ هەیە، ئەویش ئەوەیە ئەگەرچی "برسلی" لە ژیانی پیشەگەری و داراییدا سەرکەوتوو بوو، بەڵام ژیانی کەسێتی و تایبەتیی وەکی

پێویست نەبوو، ئەم لایەنەش وای کرد کاریگەرییەکی نەرێنی لەسەر تەواوی ژیانی دابنێت. وەکی هەمووان دەزانین لە کۆتاییدا چیی لێ هات، بە هۆی کێشانی بڕێکی زیاتری هیرۆین؛ خۆی کوشت.

ئەم کێشەیەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی هاوسەنگیی ڕانەگرتووە لەو پێنج خاڵەی باسمان کرد. هەروەها خانمەهونەرمەندی شۆخۆشەنگی ناسراو "مارلین مۆنرۆ" لە کاتێکدا خۆی کوشت لە لوتکەی دەرکەوتن و هەڕەتی لاوێتیدا بوو. هەروەها خاتوونی گۆرانیبێژ "دالیدا" هەمان چیرۆکی هەبوو... نموونەی هاوشێوەی ئەمانە، زۆر لەوە زیاترن ئەژمار بکرێن.

ئەمەی لەبەر دەستی تۆدایە؛ ڕاستییەکی زۆر گرینگە، چونکی لەدەستدان و نەبوونی یەک پایە لەوانەی باسمان کرد، کاریگەریی نەرێنیی هەیە لەسەر پایەکانی دیکە، دواتر دەبێتە هۆی ئەوەی کاریگەریی نەرێنیی لەسەر تەواوی ژیانت دابنێت.

وەکی ئەو کەسە وایە لەسەر کورسییەک دانیشتبێت سێ قاچی هەبێت، هەر چەند دەتوانێت ماوەیەک هاوسەنگی بپارێزێت، بەڵام بەهەمیشەیی وا نامێنێتەوە و هێزی ئەوەی نییە بەردەوام بێت لەسەر مانەوەی بەو شێوەیە، هەر دەبێت بکەوێت.

بەڵام ئەگەر دەتەوێت هەمیشە بەختەوەر بیت و چێژ لە ژیانت ببینیت، هەمیشە جەخت لەسەر هاوسەنگیی ئەم پێنج پایەیە بکەرەوە.

لێرەدا چەند خاڵێکی دیکە هەن و لەم بابەتەدا هاوکاریت دەکەن:

١. هەمیشە بەهۆشیارییەوە ئەو شتانە ئەنجام بدە کە دەیانکەیت:

هەندێک جار کارانێکی زۆر ئەنجامی دەدەین، بەڵام ئەندێشە و خەیاڵمان لای نییە، هەندێکیان شتانێکی بچووکن، وەکی: دانانی مۆبایل، یاخود سویچی ئۆتۆمبێلەکە لە جێگەیەک و دواتر لەبیرمان نییە لە کوێ دامانناوە، هەندێکیان شتانێکی جەوهەرین، وەکی: ئەوەی کاتێک سەرقاڵ دەبیت بە کارێکەوە، ئەرکەکانی دیکەی وەکی جەستەیی و خێزانی و ڕووحیت لەبیر دەچێتەوە، ئەمەش بە بەئاگابوونێکی زۆر و ئامادەیی تەواوی بیروهۆشمان دەتوانین ژیانمان بەڕێوە بەرین و کۆنترۆڵی بکەین.

٢. لەگەڵ خۆت بدوێ:

هەمیشـــە پرســـیار بـــکە: چـــۆن دەکرێـــت هەنگاوێـــک بەرەوپێشەوە بچم و جوداوازتر بم؟ لێی بپرسـە: لەکوێ بوەستم؟ ئایا هەموو شتێک بەدروستی دەڕوات؟ لەگەڵیدا بە نەخشەکەدا بڕۆرەوە، سەیری ئەو خاڵانە بکەرەوە بۆ چارەسەری ئەو کێشەی هاتووەتە پێش؛ داتناون. هەرگیز لەو پرسیارە وەڕس و بێزار مەبە: چیم دەوێت؟

کاتێـک ئەم پرسـیارەت لە خـۆت کـرد، خێـرا بـڕۆ بـۆ بیرکردنەوە لە داڕشتنەوەی نەخشـەیەک بۆ چارەسـەری کێشـەکان و بـا هەنگاوەکیانـت هەنگـاوی ئەرێنـی بێـت لە پێنـاو پاراسـتنی هاوسـەنگی لە ژیانتـدا. بـۆ نمـوونە کاتێک دەڵێت: دەمەوێت چێژ لە ژیـانێکی تەندروسـت وەربگـرم، یـان هەنـدێک هەڵەتێگەیشـتنم هەیە لەگەڵ هاوسـەرم، یـان هەنـدێک کێشـــەم هەیە لەگەڵ بەڕێـوەبەرەکەم مانـدووم دەکـات، پێویســتە چارەســـەر بکرێــت، یـــان دەمەوێــت ئۆتۆمبێلێـک بکـڕم، یـان وەبەرهێنـانی باشـتر بـکەم؛ لەم کـاتەدا دەگەیـتە خـاڵێکی زۆر گرینگـی سـێیەم، ئەویـش "کەی؟"ە.

٣. کەی؟

بیر لە بەکارهێنانی کات بکەرەوە. گوتوبێژ لەگەڵ کاتدا؛ شتێکی زۆر گرینگ و پێویستە، هەمیشە کار دەکات بۆ دروستکردنی هاندان و گەرموگوڕی لات بۆ ئەو کارە.

بەوردی دیاریی بکە کەی دەست پێ دەکەیت؟ کەی لە بەدەستهێنانی ئەنجامەکە دەبیتەوە؟

کاتێکی تەواو دیاری بکە بۆ دەستپێکردن و کۆتاییپێهێنانی، لە دیاریکردنی کات مەترسە، دەتوانیت بوارێکی بەرفراوان دابنێیت و بۆ هاتنەپێشی هەر کێشەیەک و گۆڕانکاری لە کاتدا. بەڵام ئەوەت لەیاد بێت، گرینگترین شت ئەوەیە تۆ کاتێکی دیاریکراوی ڕوونت هەبێت بۆ دەستپێکردن.

٤. چۆن؟

چۆن دەگەمە ویستەکانم؟ کاتێک گەیشتی بەم وێستگەیە، ئەو کاتە بەتەواوی دەستتکردووە بەوەی ئاواتەکانت بخەیتە سەر مێزی کارکردنت.

وەڵامەکەت بریتییە لە: (بەشداریکردن لە خولێکی زانستیدا، فێربوونی زمانێک، گەشتێک لەگەڵ هاوسەرمدا، یان ئەنجامدانی بەرنامەیەکی وەرزشییە، یان بەشداریکردنە لە یانەیەکی وەرزشیدا).

به دانـــــانی ئەم پێشـــــنیارانە، دەســـــتت کـــــردووە بە بیرکـردنەوەی کردەیـی لە کـارەکە و ڕاسـتەوخۆ دەڕۆیـتە سەر پرسیارێکی گرینگی ئایندە، ئەویش:

٥. چی بکەم بۆ ئەوەی ئامانجەکەم بەدەست بهێنم؟

ئێستە هەمـوو شتەکان لەسـەر پەڕەیەک نووسراون: چیم دەوێت؟ چـۆن دەسـت پـێ بکەم؟ کـاتی چەنـد دەوێت بـۆ ئەوەی ئەو کـارە بـکەم؟ کاتێـک بەئاگایـت و دەروونـت پڕیەتی لە شەپۆلدانی پەرۆشی و گەرموگوڕی.

بەڵام پێویسـتی بە دەستپێشـخەرییەکە، بـۆ ئەوەی گیـان بەبەر ئەم کارەدا بکرێت بێتە جیهانی بوونەوە.

ئێستە ئامادەیت!

ئێسـتە پێویسـتە هەنگـاوی کردەیـی بنێیـت، مۆبـایلەکەت هەڵبگـرە تەلەفونێـک بـکە، بـۆ ئەوەی پیـادەکردنی هەنگـاو بەرەو ئامانج بەکردەیی ئەنجام بدەیت.

کورسییەک بگرە لە خـولی (کۆمپیـوتەر، زمـان.)، جێگەیەک بگرە لەو چێشـتخانەی پێتخۆشـە بـۆ خـۆت و خێزانەکەت، بۆ ئەوەی پێکەوە ژەمـی ئێوارە بخـۆن. پەیوەنـدیت لەگەڵ یانە وەرزشییەکە نوێ بکەرەوە.

بەو ٥ هەنگاوەی پێشـوو، دەسـتت بە جڵـەوی یـارییەکەوە، یاریی سـەرکەوتن، گرتووە.

دیاریکردنی چارەنووس..

ڕێگەم بدە پرسیارێکت لێ بکەم گرینگیی تایبەتیی خۆی هەیە، زمانحاڵی ئەو بەهایانە دەکات پشتی پێ دەبەستێت بۆ دیاریکردنی ئامانجەکانت!



پرسیار: ئێستە گرینگترین شت لە ژیانتدا چییە؟

وەڵامی ئەم پرسیارە بدەرەوە، پاشان سەیری ئەو ئامانجانە بکە دیاریت کردووە، بۆ ئەوەی بزانیت نزیکیت یان دووریت لە بازنەی کارە گرینگەکانتەوە.

پرسیارێکی دیکە: ئاواتی شتێکت هەبووە و پێداگریی زۆرت کردووە بۆ بەدەستهێنانی. کاتێک بەدەستت هێناوە؛ سەیرت لێ هاتووە، بەسەرسوڕمانەوە لە خۆتت پرسیوە: ئا ئەمە ئەو شتە بوو چاوم تێبڕیبوو؟ بۆچی وەکی ئەوی پێشبینیت دەکرد، دڵخۆشتر نەبوویت لە بەدەستهێنانی؟

خــوێنەری بەڕێــز! ئەمە لە کاتێکــدا ڕووو دەدات تــۆ زۆر چــاوەڕوان و تــامەزرۆی بەدیهــاتنی ئامــانجێکی خــۆتی، کەچــی لەگەڵ بنەمــا ســەرەکییەکانی تۆ ناگونجێت، لەســەر ئەو بنەمــا ڕاستییانە بونیــات نەنراوە مــرۆڤ بیــری خــۆی لەسەر بونیات دەنێت.

- **لە کۆڕێکمــدا بە نــاونیشــانی: (وادەیەک لەگەڵ چارەنووس) دا**، یەکێک لە ئامادەبووان پێی وتــم: "یەکێک لە ئاواتەکــانم ئەوە بــوو هاوســەرێکم هەبێــت چەنــد سیفەتێکی تایبەتی تێدا بێت، ڕۆژێــک بــڕوام نەدەکــرد ئەوە ڕووو بدات، لە کۆتاییدا ئەو خەونەم هاتە دی و هەمــان ئەو کەســەی خــۆم دەمویســت؛ هــاتە ژیــانمەوە. بەڵام پــاش تێپەڕبــوونی چەنــد ڕۆژێکــی کەم لە هاوســەرگیریمان، ئەو چێــژ و بەختەوەریــیەم نەچەشــت چــاوەڕوانی بــووم پێــی ئاسوودە بم. لە خۆم پرسی: دەبێت هۆکارەکەی چی بێت؟ بەداخەوە دوای ئەوەی کــــار لە کــــار ترازابــــوو، بــــۆم دەرکەوت مــــن لەو کــــاتەدا ئــــارەزووی گەشــــتکردن و تەواوکردنی خوێندن و تۆزێک سەربەستی بووم، ئەمانە ئاواتی ئەو کاتەم بوو، دەروونم پاڵی پێوە دەنام، بەڵام من بە شــــێوەیەکی دیــــکە بەکــــارم هێنــــا. بەداخەوە دوای تێپەڕبــــوونی ســــاڵێک، جیــــا بــــووینەوە و کۆتاییمــــان بە هاوسەرگیریمان هێنا.

ئەمە نموونەیەکی زیندووە، ئەوەمان نیشان دەدات ئەگەر هەماهەنگییەک هەبێت لەنێوان ئەوەی بەڕاستی خۆمان دەمانەوێت و ئەوەی ویستەمەنییە ئارەزووییەکانمان دەیەوێت، لێرەدا ئامانجەکانت تووشی ئالۆزی و شێواوی و تێکچوون دەبێتەوە.

بە پێچەوانەی ئەمەوە، لە کاتی بوونی هەماهەنگی لەنێوان بەها و گرینگییەکان و ئامانج و ویستەکانت، دەبینیت کۆمەڵێکی زۆر هۆکار و پاڵنەر هەن بۆ بەدیهێنانی ئامانجەکانت.

لە هەموو ئەمانە گرینگتر ئەوەیە کاتێک دەگەیتە ئامانجەکانت و مەبەستەکانت بەدی دێت، هەست بە بەختەوەری و ئاسوودەیی دەروونی دەکەیت.

ئامانجی بەردەوام و، ئامانجی بەکۆتاهاتوو:



ئەگەر سەیری ئامانجەکان بکەین، دەبینی هەندێک ئامانج کۆتایی هاتووە: وەکی: " کێشدابەزاندن " و "وازهێنان لە جگەرە" و "فێربوونی زمانێک". ئەمانە بە کۆتاییهاتنی ئەو کارە، کۆتایی دێت و دەگەیتە مەبەست و ئامانجی خۆت.

بەڵام ئامانجی بەردەوام وەکی: "بەرنامەڕێژی بۆ ئایندە" و "سەرەوژوورچوون لە ڕووی پیشە و خێزانییەوە" و "بەرنامەی ئیمانی"؛ ئەمانە ئامانجگەلێکن هەمیشەیی و بەردەوامن، بە درێژایی ژیانی مرۆڤ بەردەوام دەبێت.

هەمیشە هەوڵ بدە ئەو ئامانجانە بەدی بهێنیت بەردەوامییان هەیە، بۆ ئەوەی چەند ڕەهەندێکی قووڵترت دیکەت پێ بدەن، بۆ نموونە: بەرنامەی دابەزاندنی کێش، دەتوانیت لە بەرنامەی تەندروستیی خواردندا بە درێژایی ژیانت بیگریتە بەر، یان فێربوونی زمان دەتوانی بە پیادەکردنی چاودێریی خول و بڵاوکراوەکیان و ئاستەکان گرینگی بە فێربوونی ئەو زمانە بدەیت.

جگەرەنەکێشـان، دەتوانیـت بە پەیوەنـدیکردن بە یەکێـک لە هەڵمەتەکـانی بەگژداچـوونەوەی جگەرەکێشـان بەردەوام بیت.

گرینگتـرین شـت بـۆ تـۆ ئەوەیە ڕێژەیەکـی بەرفراوانـی سـەرکەوتنت بـۆ دابـین بکـات لە بەدیهێنـانی ئامـانجی کۆتاییتـــدا، دوورت بخـــاتەوە لە مەترســـییەکانی پەشیمانبوونەوەی دوای بەدیهاتنی ئامـانجەکەت. هەمـووان ئەوەمـان بینیـوە چەنـد کەس هەیە دوای ئەوەی وازی لە جـگەرە هێنـاوە، یـان خـۆی لاواز کـردووە، پـاش دەمێـک گەڕاوەتەوە سـەر هەمـان کـاری پێشـووی خـۆی، بە هـۆی ئەو کەمتەرخەمیـیەی تووشـی بـووە و هـاوڕا نەبـووە لەسەر ئەوەی بەدەستی هێناوە.



جۆرەکانی ئامانجەکان

ئامانجەکان بۆ سێ جۆری سەرەکی ، دابەش دابەش ، ئەوانیش:

١. ئامانجی کورتمەودا:

ئەم ئامانجە لە ماوەی (١٥) خولەک تا نزیکەی ساڵێک دەخایەنێت، ئەمانە ئامانجگەلێکی سادە و دیاریکراون، وەکی: (خۆئامادەکردن بۆ کۆبوونەوەی ئایندە، توێژینەوەیەک، تەواوکردنی پرۆژەیەک، ئامادەبوونی خولێک، کڕینی جلوبەرگ، ئەنجامدانی گەشتێک، بەدەستهێنانی بڕێک سامان).

گرینگترین شت لەم ڕێگەدا ئەوەیە دەروازەیەکی باشە بۆ ڕاهێنان لەسەر دیاریکردنی ئامانجەکەت، وە گەشەپێدانی نەخشەڕێگەکەت.

٢. ئامانجی مامناوەند:

ئەم جۆرە ئامانجانەت چواچێوەیەکی دیاریکراویان هەیە لە ماوەی ساڵێک بۆ پێنج ساڵ دەگرێتەوە، پێک دێن لە: (بەدەستهێنانی بڕوانامەی خوێندن، گۆڕینی ئۆتۆمبێلەکەت، پێداویستیی ناوماڵ).

ئەم ئامانجانەش بەردەوامییەکی باشتر دەدەن بۆ بەدەستهێنانی ئامانجە کورت ماوەکیان و هاوکارت دەبن لەسەر پابەندبوون بە هێنانەدیی ئامانجەکانت.

٣. ئامانجی دوورمەودا:

سەرجەم جومگە و لایەنەکانی ژیانت دەگرێتەوە و نەخشەڕێگەی ژیانت بۆ دادەڕێژێت، پەیوەندیت لەگەڵ خۆت و بەدیهێنەرت و دەوروبەرت دەنەخشێنێت.

چۆن ئەم ڕێگەیە لە ژیانمدا بەکار بهێنم؟

ڕێگەم بدە نموونەیەکی تایبەت بە خۆمت بۆ بهێنمەوە لەسەر چۆنییەتی مامەڵەکردن لەسەر ئەم سێ جۆرەی ئامانج، چۆن توانیم سەر بکەوم تێدایدا.

ئامانجی کورتمەودا لە ژیانمدا: سەرەتای ژیانم وەکی کارگوزار لە هۆتێلێکی پێنج ئەستێرەیی دەست پێ کرد، سەرەتا وەکی قاپشۆرێک کارم دەکرد، بەڵام لە هەمان

کاتدا له بواری کارگێڕیی هۆتێلدا دەمخوێند، له ماوەی چەند مانگێکدا بڕوانامەی پەیمانگای کارگێڕیی هۆتێلم له ویلایەتی 'کاباک'ی کەنەدا بەدەست هێنا.

ئامانجی مامناوەندی له ژیانمدا:

یەکێک له ئامانجه مامناوەندییەکانم ئەوە بوو ببم به بەڕێوەبەری ئەو چێشتخانەیەی کارم تێدا دەکرد، ناوەرۆکی بەرنامەکەم پێک هاتبوو له بەدەستهێنانی چەند بڕوانامەیەکی نزیک لەو ئامانجەی دیاریم کردووە، توانیم هەموویان بەدەست بهێنم:
بڕوانامەی بەڕێوەبردنی هۆتێل، بڕونامەی ڕەوشته مرۆییەکان، فێربوونی زمانی فەرەنسی و زمانی ئینگلیزی. سەرەتا ئەم هەنگاوانەم دیاری کرد، پاشان دەستم کرد به جێبەجێکردنی. تا ئەو کاتەی سەرجەمیانم بەدەست هێنا و گەیشتم به مەبەستی خۆم و له کۆتاییدا بووم به لێپرسراوی بەڕێوەبردنی چێشتخانەکە. له هەمان کاتدا دەستم کرد به کارکردن بۆ بەدیهێنانی ئامانجه ماوەدرێژەکەم.

ئامانجه دوورمەوداکەم:

بوون بەڕێوەبەری گشتیی یەکێک له هۆتێله بەناوبانگەکان بوو، له سالّی (١٩٨٦ز)، ئەم ئامانجه لەئەستۆگرتنی سێیەم

پلەی بەڕێوەبردنی میوانخانەکان بوو. شوکور لە کۆتایدا بە ئامانج و مەبەستی خۆم گەیشتم.

یەکێک لە ئامانجەکانم ئەوە بوو ببم بە ڕاهێنەرێکی دیار و کەسێتییەکی ناسراو و بڕوانامەی ڕێزلێنانی زانستی بەدەستبهێنم.

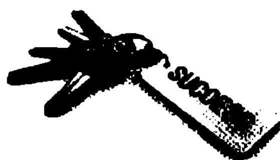
- لە ساڵی (١٩٩٠) بڕوانامەی باشترین فێرخوازم لە دامەزراوەی هۆتێلەکانی ئەمەریکا (america hotel) و ئەنجوومەنی ئەمەریکی بۆ توێژینەوەی خانەوادەیی، بەدەست هێنا.

بەردەوام لە دونیای بەڕێوەبردندا سەرقاڵی توێژینەوە و فێربوون بووم، لە کۆتاییدا بڕیارم دا کۆمپانیایەکی تایبەت بە خۆم دابمەزرێنم، بۆ ئەوەی ڕۆڵێکی دیکە لە ژیانمدا ببینم و ئامانج و مەبەستێکی نوێ بەدەست بهێنم، کە لەگەڵ بنەما و بەهای مندا بگونجێت.

سوپاس بۆ خودا ئەمڕۆ گەیشتووم بەو ئاستی شارەزایی و فێربوونە، ئێستە ژیانم بەوپەڕی بەختەوەری و خۆشییەوە بەسەر دەبەم.

لەگەڵ ئەوەی لە ژیانمدا تووشی چەندین بەرهەڵستی و ململانێ و کۆسپ بوومەتەوە، بەڵام من بە لێوەشاوەیی خۆم توانیم بڕۆمە ناو ئەو ململانێیەوە و بەئاسانی توانیم بە سەریدا سەر بکەوم و ئامانجەکەم بەدی بهێنم.

لێرەوە دەڵێم:



تۆیش بۆ بەدەستهێنانی ئامانجەکانت، هەستە. بە دڵ بۆ هێنانەدییان، کار بکە. هەمیشە هەوڵ بدە تۆوی ئامانجی بەهێز و ڕیشاژۆ لە ناختدا بچێنیت و، لە کۆتاییدا بە هەموو تواناتەوە، بۆ بەدەستهێنانیان، هەوڵ بدە.

ئاگادار بە لەوەی ئامانجەکانت تەنیا خۆزگەخواستن و خەیاڵ نەبن، یان تەنیا نیازێک بن، چونکی ئەم شتانە بەبێ گرتنەبەری هەنگاو بۆ ئەنجامدانیان؛ نابنە شتێک شیاوی ناوهێنانیش بن!

ئەو خەڵکانە چەند زۆرن لەناو بازنەی بۆشی هیوا و ئاواتەکانیاندا دەخولێنەوە! خەونەکانیان هیچ دەرهاویشتەیەکی ڕاستیان نییە، تەنیا بە خۆزگەخواستن دەژین و هیچ هەنگاوێکی کردەیی نانێن.

هەمیشـــە هەوڵ بـــدە، ئامـــانجەکەت لە قـــووڵایی بەهـــا و بیروباوەڕەکانی ناختەوە هەڵبقوڵێت و، سـەرچاوە بگرێت، بـــۆ ئەوەی هەمیشـــە، وەکـــی پەروانە، بەدەوری یەکدیـــدا بخولێنەوە و، هەرگیز لێک جودا نەبنەوە!



١٢ بنەماکە بۆ دیاریکردنی ئامانجەکان

یەک: بەباشیی دیاری بکە، کە چیت دەوێت؟

سەرجەم تیشکی تەرکیزت بخەرە سەر ئامانجەکەت، وای لێ بکە دیار و ڕوون بێت، چەمکەکانی تەواو بن و هەموو بەرزی و نزمییەکانی بەتەواوی ڕوون بکەیتەوە.

- **لە کتێبی: (چێژی کارکردن) ی (دێنس وێتلەر)** لە بارەی گرینگیی ئەم خاڵەوە، ئاگەداری کردووینەتەوە و، نووسیویەتی: بۆ ئەوەی بگەینە جێگەیەک، پێویستە سەرەتا بزانین بۆ کوێ دەڕۆین!

شتێکی گاڵتەجاڕییە ڕێگەیەک بگرینە بەر و هەموو هەوڵی خۆمانی بۆ بخەینە گەڕ، لە کاتێکدا چەمکەکانی ڕوون نین و بەوردی دیارینەکراون، بەوە تەنیا کات و توانا بەفیڕۆ دەدەیت و هیچت دەست ناکەوێت.

دوو: پێویستە ئامانجەکەت واقیعیی بێت و، شایەنی وەدیهێنان بێت:

ئایا وێنای پیاوێک دەکەیت لەتەنیشت سۆبەیەکەوە دابنیشێت و، پێی بڵێت: ئەگەر گەرمیم بدەیتێ، منیش دارت دەدەمێ!

ئەمە شتێکی لۆژیکی و ژیرانە نییە، هەر چەندە ئەو پیاوە دانیشت لەتەنیشت گەرمکەرەوەکیەوە، ئەوەی دەیویست؛ دیاریی کرد و زانیی چیی دەوێت، ئەویش: گەرمبوونەوەی بوو. بەڵام ئەو هەنگاوانەی هەڵیگرت بۆ بەدیهێنانی ئامانجەکەی، نەشیاو و نادروست بوو. بۆیە کاتێک ویستت ئامانجێک دیاری بکەیت، پێویستە ئەم ئامانجە گونجاو و لۆژیکی بێت و شیاوی بەدیهاتن بێت.

سێ: حەزێکی گڕگرتوو:

ئەو ئامانجە چی بەهایەکی هەیە ویستەکانت بۆی، کڵپە نەکەن و، ناخت بۆ بەدیهێنانی شەپۆل نەدات؟ چونکی تامەزرۆیی بەهێز بۆ هەر کارێک، وەکی ئۆکسجین وایە بۆ ئەنجامدانی. ئامانجەکان پێویستیان بەو هەناسەدانەیە، بۆ ئەوەی بەزیندوویی لەسەر زەوی بمێننەوە.

ئامانج بەبێ بوونی تامەزرۆییەکی زۆر بۆ بەدیهێنانی، خامۆش دەبێت و دەمرێت، وەکی ئەوە وایە گیانی تێدا نەبێت.

بۆیە پێویستە تامەزرۆیی و ئارەزووت بۆ بەدیهێنانی ویستەکانت، ئارەزوویەکی بەجۆشهاتوو بێت. بە شێوەیەک دەربپەڕێت، هیچ کەسێک نەتوانێت بیوەستێنێت، بەڵکو خودی خۆشت توانای وەستاندنیانت نەمێنێت و لە دەستت دەربچن.

چوار: بە ئامانجەکەتەوە بژی:

کاتێک ئامانجەکەت دیاری کرد، هەوڵ بدە ورد و درشتی لایەنەکانی ببینیت و، پێشبینیی ئەوە بکە بەدی هاتووە، هەروەها وای ببینە تۆ بەشێکیت لەو.

کاتێک بەو شێوەیە وێنات کرد، هەوڵ بدە هەست و نەست بە یەک بگەن و هەڵیبسەنگێنن.

بۆیە بەڕێزان، ئامۆژگاریتان دەکەم: هەمیشە وێنای ژیانەوەی ئامانجەکەت بکە، بە شێوەیەک لەگەڵ بچووکترین بەشی ئامانجەکەت بژی، ئەوە وا دەکات، ئەم ئامانجەت لە ئەقڵی شاراوەدا، زۆرتر تەرکیزی بخاتە سەر و، بەوەیش هێز و پاڵنەرێکی بەگوڕت پێ دەبەخشێت بۆ بەدیهێنانی.

- لە زانستی ئەودیو سروشتدا (میتافیزیک) هەمیشە جەخت لەسەر ئەوە دەکرێتەوە ئەقڵ وەکی موگناتیس وایە، کاتێک خاوەنەکەی دەیەوێت ئامانجەکەی بەدی بێنێت (ئەگەر بە خەیاڵیش بێت)، ئەو کەس و هەلوەستە و

پێداویستییانەی بۆ پەلکێش دەکات و دەیخاتە بەردەستی، بۆ ئەوەی بتوانێت ئامانجەکەی پێ بەدیبهێنێت.

٥. بڕیاردان:

بە گەڕانەوە بۆ خاڵەکانی ڕابردوو، دەبینین ئێمە جێگە و ڕاستی و پانتایی و شیاوی بەدیهاتنی ئامانجمان دیاری کردووە، ئێستە بە ڕوونی و ئاشکرایی ئامانجەکانمان دەبینین.

ئێستە گەیشتینە خاڵی وەرچەرخانی باسەکەمان، ئەویش بڕیاری بەدیهێنانی ئامانجە.

ئەو بڕیارە بەئاگایانەیە، بە حەزێکی گڕگرتووەوە دەیدەیت، پێویستی بەوەیە جێبەجێی بکەیت و، بیکەیت بە واقیع؛ بۆ ئەوەی خۆت و کەسانی دیکەیش، لەژێر سایەیدا پشوو بدەن و لە سەرجەم بوارەکانی ژیاندا کارئاسانیت بۆ بکات.

ئێستە تەنیا ئەوە لەسەر تۆ پێویستە ئەو ئامانجە بخەیتە گەڕ و بەکردەیی پیادەی بکەیت. سەرەتا ئەم بڕیارە لای کەسانێک باس بکە کە دڵنیایت لێیان و، هاوکاری و پشتیوانیت بۆ دەردەبڕن و لەسەر بەدەستهێنانی، هانت دەدەن. ئەم هەنگاوە تەنیا بۆ ئەوەیە خەونەکەت بژێنیتەوە و ببێتە ڕاستییەک.

٦. ئامانجەکەت بنڤیسە:

مـن هـیچ بڕوایەکم بە ئامـانجی نەنووسـراو نییە، ئامـانجی نەنووســـراو واتە خۆزگەخواســـتنی خەیاڵپلاوانـــە! بەڵام ئامانجی نووسراو، ڕاستییە.

(بــراین ترەیســـی) لە کتێبـــی: (فەلســـەفەی بەدیهێنـــانی ئامانجەکان) دا دەڵێت: هەموو شتێک بە قەڵەم و کاغـەزێک دەکرێت!

زۆر بەسـادەیی پێـت بڵـێم، کاتێـک ئەو قەڵـەمێک دەگریتـە دەســتت، دوو هێــزی بەتوانــات بــانگکردووە: یەکێکیــان جەســـــتەییە و قەڵـــــەمەکەت گرتـــووە و بە دەســـــتت دەیجووڵێنیت. دووەمیان ژیریی و ئەندێشـەتە، سـەرقاڵن بە نووسـینەوە و خوێنـدنەوەی ئەم ئامـانجەتەوە. لە پاشـاندا ئەو دەنگەی لە ئەقڵی ناوەوەتـەوە دێت، بـەردەوام سـەدای ئەو ئامانجە نووسراوە لێدەداتەوە!

حەوت: ماوەیەکی دیاریکراوی بۆ دابنێ:

لەگەڵم بیر بکەرەوە: یاریی تـۆپی پێ، کـاتێکی دیـاریکراوی نەبێــت! بیرکــردنەوە لێــی زۆر نـــالۆژیکییە، هەروەهـــا دیـارینەکردنی کـاتی دەسـتپێکردن و کۆتـایی ئامـانجیش وەهایە.

دیاریکرنی کات بۆ هەموو ئامانجێک، چەند بابەتێکی پێویستی وەکی: پابەندبوون و گرتین و بەهێزبوون بۆ بەدەستهێنانیت پێ دەبەخشێت.

بەڵام پێویستە چوارچێوەی دیاریکراو لەسەر بنەمای گونجاو و دروست دەستنیشان بکرێت و لەسەر بنەمای توانا و هێزت دابمەزرێت.

هەشت: لەباردابوونەکانی خۆت بناسە:

توانا و بەهرە شاراوەکانت ڕێک بخە، بزانە چیت هەیە و پێویستە چیت بۆ ئەو ئامانجە هەبێت؟ هەموو ئامانجێک پێویستی بە چەند ئامرازێک هەیە بۆ بەدیهێنانی، بڕوانە چیت هەیە لەو پێداویستییانە بۆ بەدەستهێنانی ئامانجەکەت. بەباشی خۆت بناسە، بەتوانا شاراوەکیانت کار بکە بۆ لەناوبردنی ئەو کێشانەی سەر هەڵدەدەن.

نۆ: لەمپەر و ناڕەحەتییەکان بناسە و ئامادەباشییان بۆ بکە:

لە پێناوی ئەوەی تۆ هەنگاو هەڵدەگری بۆ بەدیهێنانی ویستەکانت، هەر دەبێت تووشی کێشە و بارگرژیی زۆر ببیت، چونکی سەرکەوتن ئاسان دەست ناکەوێت، ئەگینا هەموو کەس بەدەستی دەهێنا، بۆیە تەنیا ئەوانە دەتوانن بەدیی بهێنن، توانای بەرگەگرتنی ئەو ململانێیەیان هەیە و

چـاوکراوەن بـۆ بینینـی بەرهەڵسـتییەکانی ئاینـدەیان و بەباشـی خۆیـانی بـۆ ئامـادە دەکەن، ئەمـانە توانـای بەربەرەکانێ و هێنانەدیی ئامانجەکانیان هەیە.

دە: بەرەوپێش برۆ:

ئامانجەکانـت لـە واقیعـدا وەدیبهێنـە. هەنگـاوی یەکەم، لە هەموو کارێکدا ناخۆشە. مرۆڤ هەمیشە لە سەرەتای هەر پـرۆژە و ئامانجێکـدا، پێویسـتی بە هێزێکـی پـاڵنەر هەیە. ئێستە دەست بکە بە جێبەجێکردنی ئامانجەکانت، بەوەی بیانکەیت بە کردەیی و پیادەیان بکەیت.

هەنگاوی یەکەم بەبێ دوودڵیی و ساردبوونەوە، هەڵبگرە. ئەم هەنگاوە بەڵگەیە لەسەر بەهێزیی ئامانجەکەت.

یانزە: پلانەکانت هەڵبسەنگێنە:

جارێک کەسێک دەیەوێت بۆ جێگەیەک بڕوات، خـۆی بـاش بـۆ ئامـادە دەکـات و هەمـوو پێداویسـتیی گەشـتەکەی کۆدەکاتەوە. بەبێ سستی و تەمبەڵی بڕیارەکەی دەدات و دەکەوێتە ڕێ.

تووشـی گیروگرفتـی زۆر بـوو. کەشـوهەوایش نـەگونجاو بـوو. دوای مانـدووبوون وهـەوڵێکی زۆر، لە کۆتاییـدا

گەیشتە جێگەی دیاریکراو. ئای ئەوە چی دەبینێت؟ تۆ بڵێیت: چاوم ڕەشکە و پێشکە نەکات!

پیاوێکی بینی بە بێ خەم دانیشتووە. (ئای چەند داماویت) کاتێک هەواڵی ئەوەی پێ دا چەند لە کاتی خۆی خستووەتە گەڕ تا بەم جێگەیە گەیشتووە. پیاوەکە پێی وت: بە هەوەس خۆت ماندوو کردووە! ئەگەر پرسیارت بکردایە، کەسێک هەر دەبوو پێی بوتیایە کە ئێرە ڕێگەی شەمەندەفەریشی هەس. پێویستی بەو ماندووبوونە نەدەکرد. ئەوەتا من لەوێوە هاتووم و هێندەی تۆیش شەکەت نەبووم!

خوێنەری هێژا: پێش ئەوەی ڕێگەیەک بگرینە بەر بۆ ئەوەی ئامانجەکەمانی لێوە بەدیبهێنین، پێویستە سەرەتا لەوە دڵنیا بین، ئایا پرسیاری پێویست و ڕاوێژمان کردووە و، خۆمان بە زانیاریی پڕ چەک کردووە؟ داخۆ بۆ شارەزابوون لەبارەی پێداویستیی گەشتەکە و گەیشتن بەو ئامانجە، ئامادەباشیمان کردگە؟ بۆ ئەوەی کات و توانامان لە شتانێکی بێسوودا بەفیڕۆ نەدەین!

دوانزە: پابەندبوون:

- **(زیج زیجلار) دەڵێت:** زۆربەی جار کەسانێک شکستدەهێنن، بە هۆی بێتواناییانەوە نییە، بەڵکو بە هۆی کەموکوڕییەک لە پابەندبوونیانەوەیە.

- **(تۆماس ئەدیسۆن) دەڵێت:** زۆربەی حاڵەتەکانی شکست لە ژیانی مرۆڤدا ئەو کەسانەن نەیاندەزانی چەند نزیکن لە ئامانجەکەیانەوە و خۆیان دەدا بەدەستەوە.

ئەدیسۆن تەنیا بە هەڵگرتنی یەک هەنگاو، گڵۆپی کارەبایی دروست نەکرد، بەڵکو چەندین ڕێگەی دیکەی پیادە کرد، تا بەو ئەنجامە طةیشت.

- **(واڵت دیزنی)** یش تەنیا بە یەک هەنگاو شاری خەونەکان و شاری یاریی منداڵانی دروست نەکرد.
- (کولۆنیل ساندەرز) یش تەنیا بە یەک هەنگاو ڕێگەی زنجیرە چێشتخانەکانی (کنتاکی)ی نەدۆزییەوە و، بەو تێکەڵە جادوییەی سەدان هەوادار بۆ لای خۆی ڕابکێشێت!

ئەمانە سەدان، یان هەزاران ڕێگەیان تاقیکردووەتەوە. کەچی کۆڵیان نەداوە و، بۆ هێنانەدیی خەونەکانیان مکوڕبوون و، لە کۆتایشدا ڕێگە دروستەکەیان دۆزیوەتەوە و، کەشتی سەرکەوتنیان گەیاندووەتە کەناری ئارامیی.

کەناری ئارامیی، بەڵێ. کەنارێک کە هەمیشە کەشتی کەسانی سەرکەفتی، تێیدا لەنگەر دەگرێت!



بەرەو ئامانج



ئێستە تۆ ئەو کەرەستانەت پێیە، کە بۆ بەدیهێنانی ئەو ئامـــانجەی دەستنیشـــانت کردووە، پێویستن.

ڕێـــکە بـــدە، وردتـــر و ڕێکخراوتـــــــــــر ئەو ئامانجـانەی، کـە دەمانەوێـت وەدیـانبهێنین، دیـاری بکەین.

قەڵـەم و کاغـەزێک ئامـادە بـکە، ئەمە گرینگترین کـارە لە ژیانتدا ئەنجامی دەدەیت. تۆ پلان بۆ ئایندەت دادەنێیت، لە ئێستەدا، هیچ شتێک هێندەی ئەوە لە ژیانتدا، گرینگ نییە!

ئەو ٥ لایەنەی ژیانت کە پێشتر ئاماژەیان پێ کرا: (ئاینیی، تەندروستی، پیشەیی، کۆمەڵایەتی، تایبەتی)، هەر پایەیەک لەمـانە لە پەڕەیەکـی سـەربەخۆدا بنووسـە. لەژێـر هەر

پایەیەکدا لیستی خەون و ئارەزووەکانت بنووسە. مەترسە لە نووسینی ئەو خەونانەی ئەستەمیش بن، هەرگیز بیانوو بۆ بەدینەهاتنی خەونەکانت مەهێنەرەوە. ئەوەی دەتەوێت و دڵت بۆی دەجۆشێت؛ تۆماری بکە. پاشان بەپێی کارە لەپێشترەکان ڕیزیان بکە.

لە پەڕەیەکی جودادا، گرینگترین ئەو بەهایانە تۆمار بکە پێویستە لە ژیانی ڕۆژانەتدا پیادەیان بکەیت. وەکی: (ئیمانیی، دڵسۆزیی، ئارامگرتن، پابەندبوون)، چونکی ئەم بەهایانە، سووتەمەنین بۆ بزاوتنی مەکینەی ئامانجەکانت و، هێز و توانای پێ دەبەخشن.

بە شێوەیەک ئامانجەکانت ڕێک بخە، لەگەڵ بەها تایبەتییەکانتدا بگونجێن. ئامانجی باڵا و ناوازە، ناکرێت بە شێوەیەکی نادروست و ڕێگەپێنەدراو، بهێنرێنە دی.

کەسێک خاوەنی بەهای نموونەیی بێت، پێویستی بە ئامانجی نموونەیی، هاوشێوەی بەها باڵاکەی دەبێت!

قۆناغەکانی گەیشتن بە ئامانج:



ئێستە تۆ لیستێکت پێیە، گرینگترین ئامانجەکانی هەر پێنج لایەنەکەی ژیانتی لەخۆ گرتووە، پێویستە لە هەر لایەنێک ئامانجێکی گرینگ وەربگریت و لە پارچەیەک پەڕەی بچووکی وەکی کارتی کارکردن تۆماری بکە، بۆ ئەوەی ئەم کارتەت هەمیشە پێ بێت، چیی تێدا نووسراوە؛ هەموو سپێدەیەک بیخوێنەوە، لەسەر کار بیخوێنەوە، پێش نووستن بیخوێنەوە.

وا بکە هەمیشە ئەم ئامانجانە لە بیر و ئەندێشەتدا بێت، لە ناخ و ویژدانت نیشتەجێی بکە، بۆ ئەوەی وێنەکەی هەمیشە لەبەر چاوت بێت.



دواتر بیر لەم ئامانجە بکەرەوە، ڕۆژی سێ جار بیری لێ بکەرەوە، ڕێگەی بیرلێکردنەوەکیەی بەم شێوەیەیە:

لە جێگەیەکی ئارام و دڵگوشاد دابنیشە، بەقووڵی هەناسە بدە. هەناسەیەکی قووڵ بە لووت هەڵبمژە، تا ژمارە چوار بژمێرە، پاشان ئەو هەناسە لە کاتی ژمارە چواردا بدەرەوە. چاوەکیانت دابخە و وا بیر بکەرەوە تۆ

ئامانجەکەت هێناوەتە دی، وای لێ بکە هەمیشە بەگەورەیی ببینی. مەبەست لەم کارە، نەخشاندنی وێنەیەکی ڕوونی ئامانجەکانتە لە بیر و هۆشتدا، بۆ ئەوەی زیاد لە جارێک ببینیت لە پێناو ئەوەی ڕۆژێک بەڕاستی بێتە بوون. هەر جارێک لێی دەڕوانیت؛ زیندووی دەکەیتەوە، لە ناختدا شەپۆل دەدات، وات لێ دەکات بەردەوام لە ناختدا شتێک هەبێت هانی بەدەستهێنانی بدەیت.

لە بەیانیی هەموو ڕۆژێکدا، هەوڵ بدە بە بیرکردنەوەی ئەرێنی و جەختکردنەوە لەسەر پێداویستییە سەرەکییەکان خۆت پڕچەک بکەیت. کاری ئەم خۆدڵنیاکردنەوەیە، بەهێزکردن و ڕەگداکوتانی ئامانج و هیواکەتە لە هەست و نەستتدا. ئاگادار بە، پێویستە ئەو جەختکردنەوانە لەسەر ئامانجەکەت ئەرێنی بێت لە ئەقڵی ئامادەدا، وەکی ئەوەی بڵێیت: "من توانای بەدیهێنانی ئامانجەکەمم هەیە"، "من بڕوام بە تواناکانم هەیە، سەر دەکەوم"، "من بەهێزم و دەتوانم ئەو کارە بکەم".

وا مامەڵە بکە وەکی ئەوەی بەکردەیی ئامانجەکەت بەدەست هێنابێت، بەورەبەرزی

بە ڕێگەدا بڕۆ، وا بڕۆ سەرت بەرز بێت و کاتێک بە ڕێگەدا دەڕۆیت، پێویستە وەکی چیایەک بڵند وا بیت و هەناسەی گەشبینی هەڵبمژە. بەو شێوەیە بژی، هەرگیز شکست بوونی نەبێت لات و سەرکەوتن زۆر نزیکە و دەستبەرت کردووە. بەدیهاتنی ئامانجەکەت، لەسەر کات وەستاوە.

هەر چەند مامەڵەکان وەکی ئەوە بێت کە ئامانجەکەمان بەدەست هێناوە، هێندەش پارێزگاریمان لە دەروون و نەستمان کردووە لەسەر چاندنی بیری ئەرێنی و گەشبینی و هیوا و ئاوات.



یاسای (١٠) بەکار بهێنە! هەموو ڕۆژێک شتێک بکە، بۆ ئەوەی تەنیا (١٠سم) لە ئامانجەکەت نزیک ببیتەوە. بە تێپەڕبوونی کات، پێشکەوتنی بەرچاو بەخۆتەوە دەبینی.

وەکی پێشوو باسمان کرد، وتمان زۆربەمان لە هەنگاوی یەکەم و سەرەتا دەترسین، هەوڵ بدە سەرکەوتوو بیت لە سەرکەوتن بەسەر هەنگاوە سەرەتاییەکاندا، بۆ ئەوەی بە ئەسپایی و ئارامی و بەرچاوڕوونییەوە هەنگاو هەڵبگریت بۆ ئامانجەکەت.

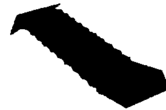
ڕەنـگە سـەرەتا نێوەنـدێکی بچـووک ببڕیـت و بە چـاو نەبینرێـت، بەڵام کاتێـک دەزانیـت پانتـاییەکی زۆر گەورەت بڕیوە بۆ گەیشتن بە پایان و بەدەستهێنانی ئامانجەکەت.



بەرپرسـیارێتی لەئەسـتۆ بگـرە. هەمیشـە توانای هەڵگرتنی بڕی تێچووی ئامـانجەکەت هەبێـت، هەمیشـە ببە بەشـێک لە چارەسـەر، نابێـت دەسەوسـان لەبەردەم کێشـە نەخـوازراوە لەناکاوەکیـان ڕابوەسـتیت، خەڵکـانی دیـکە تاوانبـار مەکە، هەڵەکان بخەرە ئەستۆی خۆت، هەمیشـە بوێر و پێشـەنگ بە. خواست و ورەی بڵند، پێویستی بە پیـاوی ئـازا و بـوێر هەیە. خودای پەروەردگار بڕواداری بەهێزی لە بڕواداری بێهێز خۆشتر دەوێت.

ڕێگەی گەیشتن بە ئامانجەکەت:





١. جگە لە لیستی خەونەکانت، بە لایەنی کەمەوە ١٠ خەونی دیکە تۆمار بکە، کە دەتەوێت بیانهێنیتە دی.

٢. خەونەکانت بەپێی لەپێشتر و شتە گرینگەکانی ژیانت، ڕیز بکە.

٣. بەها باڵاکان و بنەماکانی ژیانت بنووسە.

٤. لیستێکی نوێی خەونەکانت بنووسە، لەگەڵ لیستی بەهاکانی ژیانت ویکبێتەوە.

٥. بۆ هەر ئامانجێک، بە لایەنی کەمەوە ٣ هۆکاری گرینگ بنووسە، کە بەڵگە بن لەسەر پێویستی وەدیهاتنی ئامانجەکەت.

لە کۆتاییدا:

خوێنەری بەڕێز: پیرۆزباییت لێ دەکەم، چونکی ئێستە تۆ خاوەنی بەهێزترین هۆکاری بۆ ئەوەی دەتەوێت بەدەستی بهێنیت.

کلیلە سەرەکییەکانت پێیە بۆ ئەوەی بتوانیت دەرگا داخراوەکانی هاوسەنگیی ژیان بکەیتەوە و ئاسوودە بژیت.

هەموو ئەو شتانەی لەسەرتن، ئەوەیە هەر ئێستە و بەبێ دواخستن دەست پێ بکە، هەموو ئاوات و خەونەکانت لەسەر پەڕەیەک بنووسە.

بەرەوڕووی خەونەکانت بووەستەوە، لە نزیکەوەبیانناسە. نەکەویتە تەڵەی: ئەمڕۆ نا، سبەییەوە!

من سبەی وا دەبم. بڕیار، بڕیاری تۆیە. خەون، خەونی تۆیە.

چارەنووس، هەمیشە لایەنگری مکوڕان و دڵسۆزانە!

دەی کەوابوو، ببە بە خۆت.

***



بەڕێوەبردنی کات

خۆڕزگارکردن لە ئەفسانەی: (نەبوونی کاتی پێویست)، یەکەمین وێستگەی دەرپەڕینە بەرەو ژیانێکی ڕێکخراو و قۆستنەوەی کات بە باشترین شێوە و، سوودوەرگرتن لە ژیان بە شێوەیەکی گشتی.



کات بەنرخترین کاڵایە مرۆڤ لە ژیانیدا هەیەتی.

وەلێ ئێمە لە بەفیڕۆدان و بەسەربردنی لە شتی بێ کەڵکدا، هونەرمەندین.

بێ ئەوەی ئاگامان لەوە بێت، بەم کارەمان خۆمان دەکوژین، چونکی وەکی دەڵێن: کاتت ژیانتە.

لێرەدا ئەفسانەیەک باوە لەناو خەڵکدا، ئەویش ئەوەیە: گوایە کاتم نییە!

دەبینی کەسانێک دەڵێن: ڕۆژێکی دیکە کاتم زۆر بەدەستەوەیە بۆ جێبەجێکردنی فلان کار، بۆیە سبەی، یان ڕۆژێکی دیکە دەستم خاڵی بوو، ئەنجامی دەدەم.

- ڕۆژێکی دیکە کاتێک دەرەخسێنم بۆ ئەوەی مۆڵەت وەربگرم، یان کاتێکی درێژتر لەگەڵ خێزانەکەمدا بەسەر دەبەم، یان بۆ خوێندنەوە، یان وەرزش. هەر

کارێک پێویست بێت ئەمڕۆ بیکەین، دەیخەینە کاتێکی دیکە!

- یان وەکی ئەوەی ڕۆژێک کەسێک بە منی وت: ٢٤ دەمژمێر، زۆر کەمە لەچاو ئەو کاتەی من دەمەوێت، بۆ ئەنجامدانی ئەو کارەی پێویستە ئەنجامی بدەم!

ئایا هەر بە ڕاست، ژمارەی دەمژمێرەکانی یەک ڕۆژ، کێشەی نەبوونی کاتی دروست کردووە؟

چونکی ئەو کاتە گونجاو نییە بۆ بەدیهێنانی ئەو ئامانجەی لەسەر خۆمان پێویست کردووە؟

یان کێشەکە ئەوەیە، ئێمە نەمانتوانیوە کاتەکانمان بەپێی پێویست ڕێکبخەین و، لە بەڕێوەبردنیدا، پیشەگەر نین؟

هەندێک شت هەن لە ژیاندا وەکی یەک دابەش کراون، چونکی هەژار و دەوڵەمەند، بەختەوەر و غەمگین، پیاوکار و ئەوانەی پاشماوەکان کۆدەکەنەوە، هەموویان ٢٤ دەمژمێریان لە شەو و ڕۆژێکدا هەیە.

شتیەلی کاتبەفیڕۆدەر:

هەمـوو شارسـتانییەتەکـانی مرۆیـی، زێتـر لەسـەر ئەوە جەخت دەکەنەوە کات لە ژیاندا چەند گرینگە.

سـەرجەم فەیلەسـووف و دانایـان هۆشـدارییان داوە لە مەترسیی بەفیڕۆدان کات.

لە ئـاینیی ئیسلامیشـماندا دەبینیـت پێغەمـبەر (د. خ) زۆر جەختـی لەسـەر مەترسـیی بەفیڕۆدانـی کـات کردووەتەوە، ئەوەتانێ لەو بارەیەوە دەفەرموێت: **دوو بەخشش هەیە زۆربەی خەڵک لە سوود بینین لێیاندا دوڕاون: لەشساغیی و دەستبەتاڵی.**

مەبەسـتی پێغەمـبەری خـودا (د. خ) ئەوەیە، خـودای پەروەردگـار دوو دیـاریی بەخشـیوە بە مـرۆڤ لەوپەڕی بە نرخـی و گرنیگیـدان، بەڵام بەداخەوە زۆربەی خەڵک نـاتوانن بە شـێوەیەکی نمـوونەیی و بـاش سـوودی لـێ وەربگـرن و، بتـوانن لە جـێگەی خـۆی و بە ڕێـگەی خۆیـان بەکـاری بهێنن، ئەوانـیش (لەشسـاغیی) و (بـوونی کات) ن.



مرۆڤــــی ژیــــر کاتەکـــانی بەفیـــرِۆ نـــادات و چەنــــد دەمژمێرێــــک بـــێ کـــار دانانیشـــــێت، چـــــونکی لە راســتیدا تێپەرِبــوونی کــات؛ ژیان دەکوژێت.

یان وەکی زانای پایەبەرز: (حەسەنی بەسری) دەڵێت: "ئـــەی بنیـــادەم، تــۆ بریتـــی لـــە چەنــد رِۆژێــک، بە تێپەرِبوونی رِۆژێکت، یانی هەندێک لە خۆت رِۆیشت!

مرۆڤــی ژیــر و هۆشــمەند ئەوەیە کاتەکــانی بە شــێوەی رِێکخراو و نموونەیی بەســەر دەبات، رِێگە نادات بە شتە بچووکەکــانەوە ســەرقاڵ بێــت و تەمەنــی بکــاتە قوربــانیی کارە بچووکەکانی.

بۆچی کاتمان بە فیرۆ دەڕوات؟

ئەگەر کات ڕۆڵێکی کاریگەری جەوهەری ببینێت بۆ هەر یەکە لە ئێمە و بە خودی ژیان دابنرێت، بۆچی زۆربەی مرۆڤەکان کاتەکانیان لە شتی بێنرخدا بەسەر دەبەن؟

ئەگەر لە دیدگەیەکی ڕاستبینانەوە سەیری مرۆڤ بکەین، دەبینین دوو هۆکار بە شێوەیەکی گەورە کاریگەرییان لەسەری هەیە. هەر ئەو دووانە پاڵپێوەنەری سەرەکین بۆ ئەو بەفیرۆدانە ئازاربەخشەی کات، ئەوانیش: (بەهاکان) و (نەریتەکان) ن.

لێرەدا ئەم دوو بیروباوەڕت لە دوو سەرچاوەی سەرەکییەوە بۆ ماوەتەوە، ئەوانیش:

١. دایکت و باوکت:

ئەوەی هەر کاتێک بووبێت داویەتی بەگوێتدا و ئەو ڕێگەیانەی هەمیشە لە ناختدا بڵاو کردووەتەوە چۆن مامەڵە لەگەڵ کاتدا بکەیت، یان لە میانەی مامەڵەکردنی لەگەڵ چۆنییەتی دابەشکردنی کاتەکانی خۆیدا و بەسەربردنی.

تێبینیی ئەوە بکە ئەو خێزانانەی منداڵەکانیان فێر دەکەن کارەکان بەپێی ڕیزبەندیی لەپێشینە و بەرەو خوارەوە ڕێک بخەن و بە باشترین شێوە مامەڵە لەگەڵ کاتەکانیان

بکەن، واتە کاتەکانیان ڕێک بخەن و بەفیڕۆی نەدەن، ئەم منداڵانە هەستی گرینگیی کاتیدان لە ناخدا دەچێنرێت، ئارەزووی بەفیڕۆدانی و زێترەڕۆیی لە بەسەربردنیدا ناکەن. بەپێچەوانەوە ئەو خێزانانەی بە شێوەیەکی بێبەرنامەیی و زۆر گوێ بە کاریگەریی جووڵانەوەی میلی دەمژمێر نادات، زۆر جار تەنیا بۆ جوانی و دیکۆر دەمژمێرەکەیان هەڵواسیوە، ئەم خێزانانە ئارەزووی بەفیڕۆدانی کاتیدان لە ناخدا دەچێنن، بەبێ ئەوەی خۆیان هەستی پێ بکەن، وا لە منداڵەکانیان دەکەن لە ناخیاندا بەهای ڕاستیی کات هیچ گرینگ نەبێت لایان، تەنیا فێری ئەوەیان دەکەن کارامە بێت لە بەسەربردنی کاتدا و چێژبینین لە ژیان بە هەر شێوەیەک بێت.

٢. دەوروبەرەکەت:

تاکەکانی خێزان، دراوسێ، هۆکارەکانی ڕاگەیاندن... بەکورتی ئەو کۆمەڵگەی تێدایدا دەژییت، ئەگەر بڕوایان بە گرینگیی کات نەبێت، ئەوا بەدڵنیاییەوە نەوەیەک بەرهەمدەهێنن هیچ گرینگی بە ڕێکخستنی کات نەدات.

بەداخەوە ئێمە بەو بیروباوەڕە و بەهایەوە دەژین؛ لە دایک و باوک و ژینگەکەوە بەدیاری بۆمان ماوەتەوە، بە شێوەیەکی خۆنەویستییەوە لە ناخی منداڵەکانماندا چاندوومانن، ئێستە بووەتە میراتییەکی بارگران، کار

دەکەین بۆ ئەوەی لە گەشەکردن و پێشکەوتن بکەوێت، بەم کارەشمان گورزێکی کەمەرشکێن لە منداڵەکانمان دەدەین و تووشی ئیفلیجبوون دەبن.

بۆ ئەوەی لەناو بازنەیەکی بەتاڵدا نەسوورێینەوە، پێویستە یەکەم گرینگترین هەنگاو بۆ دەربازبوون لەو کێشەیە بنێین، ئەویش کشاندنی ئەو بەها و بیروباوەڕەیە بۆمان ماوەتەوە و بڕوا بهێنین بەوەی کات گرینگترین بەخششە لە ژیانماندا.

دوای (بەهاکان) و (نەریتەکان)، هۆکارێکی دیکە دێتە پێشەوە، ئەویش کاریگەری دەخاتە سەر لەدەستدانی کات، کە بریتییە لە: تێڕوانینی نەرێنیی بۆ کەسێتیی خۆت. دروستبوونی ئەو هەستەی تۆ هیچ گرینگییەکت نییە.



وەکی ئەوەی تۆ بەرنامەی نەریتیی "ئەرێنی و نەرێنی"یەکانت لە مێشکدا چەسپاوە، لە کەسوکارت و دەوروبەرت بۆت ماوەتەوە، ئەمەش کارت لەسەر دەکات بۆ ئەوەی ئەوە لە ناختدا بچێنێت تۆ توانای ڕێکخستنی کاتت نییە و ناتوانیت مامەڵەی ئەرێنیی تەواو بکەیت لەگەڵ جووڵەی میلی دەمژمێردا.

ئەم بیروبـاوەڕە دەمێنێـتەوە تـا ئەو کـاتەی دەنگێـک لە ناختدا بانگت دەکات بۆ ڕیزکردنی کارە لەپێشـینەکان و ڕێکخستنی ژیانت، توانا و ورەت جێگیر و بەهێز دەبێت، بەڵام ئەگەر بەخێرایـی هەنگـاوی بـۆ نەنێیـت، ئەوە بە ئەستەم دەتوانیت ئەو کارە بکەیت.

ئەوە دووبـارە دەکەمەوە: وەسـتان لەبەردەم هـێزی نەرێنیـدا، بـەرەوڕووبوونەوە و ململانێکردنـی، دەکەوێـتە ئەسـتۆی خـۆت و دەبێـت خـۆت ئەنجـامی بـدەیت. هەوڵـدانەکەیش لەوەدایە دەبێـت بە شـێوەیەکی دڵکارانـە پابەند بیت بە جێبەجێکردنی ئەوەوە کە فێری بوویت.

ئەمەش تاکە شتێکە بتوانێت ئەو هەستە لەناو بەرێت و، دەستبگرێت بەسەر هەموو هەستە نەرێنییەکان و بتوانیت هەنگاوی ئەرێنی بنێیت.

بۆچی کاتت بەفیڕۆ دەدەیت؟

١. ....

٢. ....

٣. ....

سوودەکانی کاترێکخستن

١. هەڵسوڕاندنی ڕۆژەکەت:

کاتێک ڕۆژێکی نوێت دەست پێ دەکات، بیر لەوە دەکەیتەوە ئەو ڕۆژە چی بکەیت و هێزێکی باشت دەست دەکەوێت بۆ بەڕێوەبردنی ئەو ڕووداوە نەخوازراوانەی دێنە پێشەوە بۆت، یان هەوڵ دەدەن کێشەت بۆ دروست بکەن.

٢. هەلێکی باشت بۆ دەڕەخسێنێت، لە پێناو ڕۆژێکی نموونەییدا:

کاتێک بەرنامەیەکی ڕوونت هەبوو بۆ بەڕێوەبردنی کات، وەکی ئەوە وایە چاویلکەیەکی جادویی ڕوونت دەست بکەوێت بۆ دۆزینەوەی کاتە چۆڵەکانت، پاشان هاوکاریت دەکات بۆ ئەوەی بتوانیت بەباشی بەکاری بهێنیت و پلاندانانی گونجاوی بۆ دابنێیت، گوڕوتین و وزەیەکی چالاکت پێ دەبەخشێت، بۆ ئەوەی بە باشترین شێوە مامەڵە لەگەڵ هەموو خولەک و ساتەکانی ژیانت بکەیت و هیچ کات بەفیڕۆ نەدەیت.

٣. هـــەلی کـــاتی کۆبـــوونەوە کۆمەڵایەتییـــەکان و خۆشڕابواردنت بۆ دەسەبەر دەکات.



بە بـــــــەڕێوەبردنێکی باشـــی کاتەکانـــت، وات لـــێ دەکـــات دەرفـــەتی بـــــــاش بـــــــۆ خۆشـــــــگوزەرانی و چێژوەرگـــــرتن لەگەڵ خێـــزان و هاوڕێکانـــت بڕەخسـێنێت. هاوکاریـت دەکـات بـۆ گەشـەپێدانی چـالاکییە کۆمەڵایەتییەکانـت، زیتـر لەوەیـش، وەختـی باشـت بـۆ دەگەڕێتەوە تاکو خوێندنەوە و هەر ئارەزوویەکی دیـکەت هەبن، بیانکەیت!

کاتدزەکان:

کاتدز و خولەکفەوتێن و ساتلەناوبەر زۆرن، ئێستە ئاماژە بە هەندێکیان دەدەین:

١. دواخستن و کاری ئەمڕۆ خستنە سبەی:

ئەمە ناوبانگێکی گەورەی هەیە لە دزینی کاتدا، زۆربەی هەرە زۆری مرۆڤ عاشقی دواخستنی کار و پشتگوێخستنن، چەندین بیانوویان هەیە بۆ ئەوەی کاری ئەمڕۆ بخەنە سبەی.

زۆر سەیرە کاتێک مرۆڤ توانای ئەوەی هەیە هەستێت بە ئەنجامدانی هەموو کارێک و بتوانێت کۆتاییشی پێ بهێنێت، بەڵام بە شێوەیەکی سەیر چێژ لەوە دەبینێت بەبێ هۆکارێکی دروست ئەو کارە دوا بخات. لە ڕاستیدا دواخستن و پاشان دەیکەم؛ هۆکاری خۆیان هەیە.

ئێستە هەندێک لەو هۆکارانە دەخەینە ڕوو، بۆ ئەوەی مرۆڤ بتوانێت بە شێوەیەکی ژیر و لێزانانە هەڵیانبسوڕێنێت:

ا. ناچاربوون:

هەڵهاتن و خۆشاردنەوەی مرۆڤ لەو ئەرکەی دەخرێتە ئەستۆی؛ شتێکە بە ویستی خۆی نییە، بەتایبەت ئەگەر

ئەو کارە ڕاستەوخۆ لە ئەستۆی دابنرێت، پێویستە پابەند بێت بە کارکردنی لەسەری، دەروونی مرۆڤ هەمیشە عاشقی ئەوەیە پەنا بباتە بەر پشوودان و ماندوویتی دەرکردن.

ب. نەبوونی گوڕوتینی پێویست:

ئەگەر مرۆڤ گڕوتینێکی پێویستی نەبوو هەستێت بە ئەنجامدانی کارێک، خۆی دەبینێتەوە لەبەردەم پاڵنەرێکی دەروونیدا، بۆ ئەوەی لەم کارەی دوور بخاتەوە و خاوەنەکەی دەکات بە قوربانی.

ت. ترس:

ترس وا لە مرۆڤ دەکات بۆ دواخستنی کارەکانی هانی بدات. ترس لە شکستهێنان یان گاڵتەپێکردن، وات لێ دەکات هەر کارێک دوا بخەیت، سات لەدوای سات و ڕۆژ لەدوای ڕۆژ، کارەکانت دوا بخەیت.

٢. تێکەڵکردنی کارە گرینگترەکان بە لاوەکییەکان:

زۆربەی مرۆڤەکان نازانن کارەکانیان بەپێی لەپێشتربوونیان ڕێک بخەن، نازانن کامەیان پێش بخەن و

کامەیان دوا بخەن، بە کام کار دەست پێ بکەن، پێویستە کام کارەیان ئەنجام بدەن، پێویستیشە کام کار دوا بخەن!

لای کەسی بەرچاوڕوون، ئەم دزە شتێک نییە شاراوە بێت. مرۆڤ سەرسام دەکات و ئەرکەکانی لێ تێکەڵ دەکات. لەو کاتەدا مرۆڤ لە سەرگەردانییەکی تەواودا دەژی. کارە سادەکان ئەنجام دەدات و کارە گرینگەکان دوا دەخات. لەگەڵ کارە بێبەها و بێماناکان هەوڵ دەدات و هیچ گرینگی بە کارە گەورەکان نادات. زۆربەی کاتەکانیش مرۆڤ دەستی بەتاڵە و هیچ کارێک ئەنجام نادات.

٣. نەبوونی تەرکیز:

کارێک دەکات، پاش ئەوەی دەگاتە نیوەی ئەو کارە؛ دەوەستێت و دەست دەکاتەوە بە کارێکی دیکە و دواتر لەویش دەوەستێت و دەست دەکات بە ئەنجامدانی کارێکی دیکە، ئەمەش کاتێکی زۆر بەفیڕۆ دەدات.

٤. نەتوانینی وتنی: نا:

ئەو کەسەی شەرم دەکات لە دواخستنی سەردانیکردنەکانی بۆ کاتێکی گونجاو و لەبار، یان بانگێشتکردن و دانیشتنێک پێشوەخت بەرنامەی بۆ

دانەڕێژرابێـت، ئەمەش هەم دیســان یەکێکــی دیــکەیە لە لەناوبەرەکـانی کـات، مـرۆڤ توانـای تەواوی نامێنێـت بـۆ ئەوەی کاتەکەی بخاتە ژێر دەست خۆی و بەرنامەی کاتە داڕێژراوەکیەی لێ تێک دەدات.

٥. پێپچڕاندنی لەناکاو

پەیوەنـدییە تەلەفۆنییـە لەناکاوەکـان و هـاتنی هـاوڕێیەک، پـێش ئەوەی کـاتی یەکبینیـنەکە دەسـت پـێ بکـات، ئەم پچڕاندنانـە وا دەکـەن کەلێنێکـی گەورە لەنێوان تێهـزرین و کارکردنەکەتدا دروست بکات و، کاتێکی زۆرت لێ ببات.

٦. خۆماندووکردنی دووبارە:

کاتێک دەتەوێت کارێک بکەیت، تا نیوەی دەڕۆیت، پاشـان وازی لـێ دەهێنیت و دەڕۆیتە سـەر کـارێکی دیکە، دواتـر واز لەمیشـــیان دەهێنیـــت و دیســـانەوە لە ســـەرەتاوە تێهەڵدەچیتەوە.

ئەوەیش وات لێ دەکات هەوڵێکی زێتر بدەیت.

٧. پلاندانانی ناواقیعبینانە:

تۆ دەتەوێت کارەکانت بە شێوەی بەرنامەبۆدارێژراو و ڕێکخراو بەسەر بەریت، بەڵام بەرنامەکە نادروستە، وەکی ئەوەی کارێک پێویستی بە (٥) ڕۆژە، تۆ (٢) ڕۆژت بۆ ئەنجامدانی داناوە، یان ئەرکێکە پێویستی بە دوو ڕۆژە، تۆ چوار ڕۆژت بۆی داناوە، ئەمە دەبێتە هۆی هەڵگیرساندنی بێبەرنامەیی لە ژیانتدا، هەروەها کاتێکی بەبێهوودە بەسەر دەبەیت.

٨. شپرزەیی و ناڕێکیی:

کاغەزەکانت پەرشوبڵاون، پێداویستییەکانت پشتگوێ خستووە، هەمیشە بەشوێن مۆبایل، سویچ و جانتاکەتدا دەگەڕێیت. ئەوانە شتانێکی بچووکن، کەچی تۆ کاتێکی زۆریان پێوە دەکوژیت!

کاتدزەکان هەر هێندە نین، بەدڵنیاییەوە چەندین دزی دیکە هەن، بەڵام ئەوانەی باسکران، مەترسیدارترینیان بوون.

لە دیدگەی تووە، کاتدزەکان چین؟

١. ....

٢. ....

٣. ....



چــــۆن مـــــامەڵە لەگەڵ نەخۆشــی خاووخلیچکیــدا بکەین؟

ئەگەر تۆ لەوانەیت زیتر لە ۳ جار کارەکانت دوا دەخەیت، ئەوە کێشـــەیەکت هەیە پێویســـتی بە چارەســـەرکردنە. چارەســەری ئەمـڕۆ نـا سـبەی: خـاڵی یەکەم دەبێـت تـۆ بـوەستیت و دووبـارە چـاو بخشـێنیتەوە بەو کـارانەدا بە دواخستنیان هەڵدەستیت، پاشـان دەربـارەی گرینگیی ئەم کـارە پرسـیار لە خـۆت بکەیـت و بزانیـت سـوودەکەی لە چیدایە؟ ئایا ئەم کارە گرینگە بەو ڕادەیەی من بیکەم، یان بیدەم بە کەسێکی دیکە و ئەنجامی بدات؟ یان گرینگ نییە و پێویستە هەڵیبوەشێنمەوە؟

ئەم هەڵوەسـتەکردنە، وات لـێ دەکـات لەگـەڵ کارەکانتـدا بـەرەوڕووی یەکدی ببنەوە، هیچ بوارێک بۆ تەمبەڵیی و ڕاکردن لە ئەنجامدانی کارەکان، ناهێڵێتەوە.

کاره لەپێشترەکانت بەباشی دیاری بکە:

خۆت فێری ئەوە بکە چۆن خشتەیەک بۆ خۆت دروست بکەیت، بۆ ئەوەی ئەرکە گرینگەکان و ئەو شتانەی دەتەوێت بیانکەیت، لەخۆ بگرێت. خشتەکە بکە بە ٣ بەشی سەرەکییەوە، وەکی ئەمەی خوارەوە:

ژ	گرینگ و بەپەلە	گرینگ و ئاسایی	کاروباری ئاسایی و ناپەلە
١	دەمژمێر ٨ کۆبوونەوەی کۆمپانیا	سەردانی مانگانەی بۆ لای منداڵەکان	سەردانی خێزانیی
٢	دەمژمێر ٢ پەیوەندی تەلەفۆنی مشتەرییەک دەربارەی (.........................)	ئامادەکردنی یاداشتێک	ڕۆیشتن بۆ چێشتخانەیەک لەگەڵ خێزانەکەتدا
٣	تەواوکردنی ڕاپۆرتی (.........) و ڕادەستکردنی بە کارگێڕیی لە دەمژمێر ٣ دا	پلاندانان بۆ پرۆژەکە	خوێندنەوەی کتێبێک

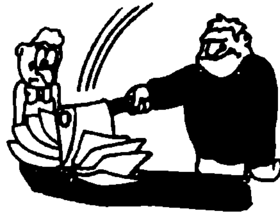
بەو شێوەیە مامەڵە لەگەڵ ئەم خشتەیەدا بکە، بگونجێت لەگەڵ کەسێتیتدا. پێویستیشە زۆر ئاگات لە پێچپچڕان و ڕووداوە کتوپڕەکان بێت.

جەخت لەسەر ئەوە دەکەمەوە، پێویستە بە کارە گرینگەکانی ناوییەوە پابەند بیت، وەکی چۆن لە خشتەکەدا هاتووە، تەواویان بکەیت. پێش ئەوەی بڕۆیت بۆ کارێکی دیکە، پێویستە سەرەتا ئەو ئەرکە گرینگە تەواو بکەیت.

بە باشی تەرکیزت لەسەر ئەوەی لەبەردەستتدایە، دابنێ:

هەرگیز ڕێگە مەدە بیرت پەرتەوازە و بڵاو بێت، بەوەی هەر چیت بینی؛ بیخەیتە مێشکتەوە. ئەگەر دەستت کرد بە کارە گرینگەکە، ئەوە پێویستە تا تەواوی دەکەیت؛ واز نەهێنیت. هەرگیز بیرت بڵاو نەبێت و هەست بەوە بکەیت لەناوەڕاستی گۆمەکەدایت، هەمیشە بیر لە بەروبوومی تەواوکردنی ئەو کارەت بکەرەوە، هەوڵ بدە بەهێزتر بیت لە پاڵنەرەکانی سستی و لاوازی و تەمەڵی، کار بکە بۆ لەناوبردن و لادانیان، بۆ ئەوەی بتوانیت کارەکەت بە سەرکەوتوو تەواو بکەیت و بیگەیەنیتە پایان.

فێری وتنی: نا، بە:



لەبەردەم هەموو ئەو کەسانەی دەیانەوێت کاتت بەفیڕۆ بدەن و بەبـــێ پێویســـتییەکی ڕەوا کاتت بگرن، پێش ئەوەی پێیان بڵێیــت ئاســاییە و خشـــتەی کارەکانـت تێـک بـدەن و ئـاڵۆزییەکی زۆرت بـۆ دروسـت بـکەن. لە کاتێکدا ئەم بڕینەشـیان بـۆ شـتانێک بێت هـیچ گرینگـی و بەهـایەکی نەبێت، هەرگیـز لە تووڕەبـوونی ئەو کەسـانە مەترسە پێیـان دەڵێیت: نەخێـر. پاش تێپەڕبـوونی کـات لەو ئاکـارەت تێـدەگەن، لە کۆتاییشـدا تـۆ بە وتنـی وشەی: نەخێر، یان: داوای لێبوردن دەکەم، دەیبەیتەوە.

هەمان هەوڵ دووبارە مەکەرەوە:

لە ئێستـــەوە خـۆت لەســەر ئەوە ڕابهێـنە یەک کـار زۆر دووبـارە مەکەرەوە. ئەگەر دەسـتت بە کارێـک کـرد، وازی لێ مەهێنە تا دەرئەنجامێکت لێی دەسگیر دەبێت.

پلاندانانی ژیربێژانە:

پـــێش ئەوەی دەســـت بکەیــت بە پلانــدانان، ســـەرەتا نووسراوی کارەکانت ڕێک بـخە. لە دیاریکردنی ئامـانج و پلادانانـدا، تۆزێـک واقیعیـی بە. کاتێـک تەرخـان بـکە بـۆ

کارەکانـت بەپێـی پێویسـت لـۆژیکی بێـت، وەکـی پێشـتر باسمان کرد دووبارە نەخشە داڕشتنەوە بۆ کارێک، کاتت بەفیرۆ دەدات.

لەگەڵ بۆنە کۆمەڵایەتییەکاندا بەهێزەوە مامەڵە بکە:

بـۆنە کۆمەڵایەتییەکـان دەروازەیەکـی گـرینگە بـۆ ناسـینی خەڵک و کرانەوە بە ڕوویاندا، بەڵام یەکێکە لە گرینگترین ئەو کـارانەی کـات بەفیـڕۆ دەدات ئەگەر بە شـێوەیەکی دڵکـار (جـددی) و دووربـین لەگەڵیـدا نەجـووڵێیتەوە. بـۆیە گرینگە بە شێوەیەکی شیکاریی ورد سەیری بەریەککەوتـن و مـامەڵە کۆمەڵایەتییەکـان بکەیـت، هەنـدێک بـۆنە هەیە دەتوانیـت خـۆتی لـێ ببوریـت و زیانیشـی نیـیە بـۆت، وە هەندێکی دیکەیان دەتوانیت کەسێک لەبریی خۆت بنێریت، هەندێک بۆنەی دیکە هەیە دەتوانیـت بـۆ مـاوەیەکی کـورت ئامـادەی بیـت، گرینـگ ئەوەیە ئەو بۆنـانە لەنـاو دەریـای فراوانی خۆیاندا ژێرئاوت نەخەن و نەتخنکێنن!

ئەمـانە چەنـد ئامۆژگـارییەک بـوون، دەتوانیـت لە ڕێیـانەوە پارێزگاریی لە کاتەکەت بکەیت. دژی کاتدزەکان بجەنگێت.

دیسان لەسەر ئەوە پێ دادەگرم، ئەگەر بە گرینگییەوە لەو ساتانەی تێدا دەژییت؛ بنۆڕیت، دەبنە پاڵنەرێکی گەورە و بەهێـز بـۆ پارێزگـاریکردن لە ژیـان و کاتـت و، نـەهێڵیت بەفیرۆ بچن!

پرسیارە قورسەکە:

⬅ چی دەکەیت ئەگەر بۆت دەرکەوت تەنیا ٦ مانگت لە ژیاندا ماوە؟

ڕەنگە پرسیارەکە شێوەیەک لە نامۆیی و ڕەشبینیی تێدا بێت، یان ئازاراویی بێت، بەڵام بیرکردنەوە لێی، هەندێک ڕاستیمان بۆ دەردەخات.

⬅ ئایا ئەگەر ئەو چەند ڕۆژەت لە ژیاندا مابێت، بیرت کردووەتەوە لەگەڵ کێدا بەسەری دەبەیت؟

چۆن بەسەری دەبەیت؟

ئەو کارانە چین خێرا دەیانکەیت؟

⬅ ئەو ئەرکە چییە بەبێ پشتگوێخستن دەستی پێ دەکەیت بۆ ئەوەی بەدەستی بهێنیت، یان چاکسازیی تێدا بکەیت و هەمواری بکەیتەوە؟

وەڵامدانەوەی ئەو پرسیارە، لایەنێکی تاریکی بیرکردنەوەی خۆتت بۆ دەردەخات.

پێت دەڵێت: کارێک هەیە پێویستە ئەنجامی بدەیت، هاوڕێیەک هەیە پێویستە ئاشتەوایی لەگەڵ بکەیت، چەند خزمێکت هەیە ماوەیەکی زۆر بەسەریدا تێپەڕیوە و سەرت لێ نەداون.

ئەو پرسیارە، وات لێ دەکات بە گرینگییەوە بڕوانیتە کارەکانت و، ترسی ئەوەت هەیە تەواویان نەکەیت و نەیانگەیەنیتە پایان و کۆتایی بە ژیانت بێت.

بەداخەوە زۆربەمان لەسەر حاڵەتی لەناکاو و پەلەپەل بەرنامەی ژیانی داڕشتووە و خۆی وا بەرنامەڕێژ کردووە. لە چرکەساتەکانی کۆتاییدا ئەرکەکانی ڕادەپەڕێنێت، یان لە ماوەی زێترکراودا ئەنجامی دەدات.

چەندان شت هەن لەدەستدراون و پشتگوێخراون، لەژێر سایەی ئەم ئاڵۆزییە تاڵەی ژیانتدا.

- ڕۆژێک هاوڕێیەکم سەردانی کردم و بەورەبەرزیی خۆی پێی وتم: دەمەوێت کتێبێک بنووسم، پرسیم: کەی دەست پێ دەکەیت؟

وتی: ڕەنگە دوای ٢ ساڵی دیکە دەست پێ بکەم!

پرسیم: ئەو کتێبە هێندە گرینگە خەڵک سوودی لێ ببینن؟

وەڵامی دامەوە: بەدڵنیاییەوە زۆریش بەسوودە.

وتم: باشە بۆچی ٢ ساڵی تەواو دەوەستیت پێش ئەوەی دەست پێ بکەیت، لە کاتێکدا دەزانی ئەم کتێبە گرینگ و بەسوودیشە!

وەڵامێکی بەناوبانگەکەی دامەوە و، وتی: لەبەر ئەوەی کاتی پێویستم نییە!

ئەمە نموونەیەکی دیکەیە بۆ ئەوانەی بیرۆکە جوانەکانیان لەدەست دەدەن و خۆیان لە لیستی (بەندکراوانی کات) دا گیر دەدەن.

پڕۆژە، بیرۆکە و کاری گرینگ دوا دەخەن، لەبەر ئەوەی کاتی پێویستیان نییە.

تا ئەو دەمەی کاتی بۆ دێت دەوەستێت، سەیرە! هەمیشە لە چاوەڕوانیدایە و، ئەو کاتەی ئەو دەیخوازێت، دەبێت بە شانۆگەریی (بە دەم چاوەنۆڕی گۆدۆ)کەی (سامۆئێل بیکێت)!

***

بەڕێوەبەری کات



بۆ دەمەزەردکردنەوەی تواناکانت و شیاندنیان بۆ ئەوەی ببیت بە سەرکردەیەکی باش بۆ بەڕێوەبردنی کاتەکانت، پێویستە ئاگات لەم خاڵانە بێت:

• بڕیار بدە تۆ ببیت بە بەڕێوەبەرێکی بێوێنە بۆ کاتەکانت، هەرگیز بە پشتگوێخستن و ئەمڕۆ تا سبەی، کارەکانت بەفیڕۆ نەدەیت.

• ئەمە بە دەوروبەرەکەت بێژە، داوایان لێ بکە لەم کارەدا یارمەتیت بدەن.

• لە مێشکتدا وێنەیەکی خۆت بکێشیت، دوای ئەوەی توانیت کاتەکانت ژێر چنگ بخەیت و، بە شێوەیەکی وەستایانە و گونجاو لەگەڵیدا بجووڵێیتەوە.

• بەوردی خشتەیەکی وەکی ئەوەی پێشوو باسمان کرد، بۆ خۆت دابنێ، ڕەوشتی ڕۆژانەی ژیانتی تێدا تۆمار بکە.

• زوو بنوو، زوو لە خەو هەستە. ئەقڵی ناوەوەت، بەیانیان زوو، زێتر چالاک و بەئاگایە.

• پێش ئەوەی هەر هەنگاوێک بنێیت، هەوڵ بدە پێداویستیی تەواو لەو ماوەیەدا دەستەبەر بکەیت:

(کۆمپیوتەر، قەڵەم، ڕاستە، دۆسیە...)، ئەم کارە وات لێ دەکات، کاتێک دەتەوێت شتێک بدۆزیتەوە، یان بکەیت، پەرشوبڵاویی هزر و کاتبەفیرۆدانت نەمێنێت.

• پڕۆژە گەورەکان بکە بە بەشی گچکە گچکەوە، تا ئەو کاتەی سەرجەمیان تەواو دەبێت.

• ستراتیژیەتی ١٠ خولەکەکە بەکار بهێنە! ئەگەر کارێکت هەبوو پێویست بوو ئەنجامی بدەیت، بەڵام ناخت داوای لێ دەکردیت دوای بخەیت و ئەنجامی نەدەیت، بگەڕێرەوە بۆ ناو ناخی خۆت. سەرەتا دەروونت کەمێک هێور بکەرەوە، پاشان ١٠ خولەک دەست بکە بە ئەنجامدانی ئەم کارە، بۆ ئەوەی کاتێک جاری دووەم گەڕایتەوە سەری، ئەوەی دەستت پێ کردووە؛ تەواوی بکەیت، بارگرانی و قورسی سەرەتات لە لا نەمێنێت. چونکی سەرەتاکان هەموو دەم قورسن.

• هێزی خۆبەرنامەڕێژکردنی تایبەتی خۆت بەکار بهێنە، هەموو ڕۆژێک بیر لەوە بکەرەوە تۆ بەڕێوەبەرێکی ناوازەی کاتەکانتی. ئەم پەیامە ئەرێنییە، لە ڕۆژێکدا، زێتر لە جارێک بۆ ناخت بنێرە، بۆ ئەوەی ئەقڵی ناوەوەت دەستبارت بگرێت بۆ ئەو کارەی پێی هەڵدەستیت.

هەمیشە بە خۆت بڵێت:

بە شێوەیەکی ڕێکوپێک مامەڵە لەگەڵ کاتمدا دەکەم.

بەردەوام بە شێوەیەکی زۆر سەرنجڕاکێش و جوان پێش دەکەوم.

بەڕاستی من لەگەڵ کاتەکانمدا بە شێوەیەکی باش و ڕێکوپێک هەڵسوکەوت دەکەم.

• **هێزی ۲۱ بەکار بهێنە!** بۆ ماوەی ۲۱ ڕۆژ خوو بگرە بەوەی کاتەکانت بە بەرنامە بەڕێوە بەریت: (پلاندانانی تایبەتیی خۆت، ستراتیژیەتی ڕۆژەکانت، خشتەی کارە لەپێشترەکانت). بە شێوەیەکی ڕێکخراو و بەرنامەبۆدارێژراو ژیانت بۆ ماوەی ۲۱ ڕۆژی بەردەوام ئەوها بکە. دواتر بۆت دوهەردەکەوێت ئەو بارە بووە بە شتێکی واقیعیی و جێگیر لە ژیانتدا.

خۆت بەڕێوەبەری کاتی خۆتیت



ئەگەر بە شێوەیەکی پیشەگەرانە مامەڵە لەگەڵ ژیانتدا بکەیت، جەخت دەکەیتەوە لەسەر ئەوەی تۆ توانای ئەوەت هەیە کۆنترۆڵی ژیانت و ڕووداوە کتوپڕەکانی ڕۆژگار بکەیت. خۆت فێری کارامەیی و بەڕێوەبردنی کاتەکانت بکە و ئەوەی فێری دەبیت، جێبەجێیان بکە.

(ولیام جەیمس) دەڵێت: ئەگەر تۆ بە تەمای ناوازەبوون بوویت، وا هەڵسوکەوت بکە کە گوایە هەتە.

کاتێک وەکی کەسێکی پیشەگەر کار دەکەیت، لە ناختدا بەها و بنەماکانی کەسانی پیشەگەر بچەسپێنە. ئەقڵی ناوەکیت وێنەی ئەو چتەی لایە کە دەتەوێت ببتی، هاوکارت دەبێت لە بەدیهێنانی ئەو وێناکردنەدا.

من بەڕێوەبەری کاتەکانی خۆمم، بۆیە پەیمان دەدەم:

١...

٢...

٣...

کات، ژیانە

کات بەنرخترین شتێکە کە هەتە، گەورەترین چشتە بتوانیت وەبەرهێنانی تێدا بکەیت. هەر ئەوە ژیان و دونیاکەت. هەر ئەوە ئێستە و ئایندەت.

لەدەستدانی کات، واتە لەدەستدانی ژیانتە، وە زیترەڕۆییکردن لە بەسەربردنی، هیوایەت و ئاواتەکانتی پێ لەدەست دەدەیت.

لە فەرموودەدا هاتووە پێغەمبەر (د. خ) دەفەرموویێت: ئەی بنیادەم، ڕۆژێکی دیکەی نوێم و بەسەر کردەوەکانتەوە شایەتم، کە ڕۆیشتم، هەرگیز نایەمەوە.

بە شێوەیەکی دڵکارانە، بە توانا و پەرۆشەوە هەڵسوکەوت لەگەڵ کاتەکانتدا بکە.

ستراتیژییەکانی پێشوو بۆ ڕێکخستنی کاتەکانت جێبەجێ بکە.

وەکی (گۆتە) دەڵێت: تەنیا زانیاریی لەسەر شتەکان بەس نییە، بەڵکو پێویستە ئەوەی فێری بوویت؛ جێبەجێی بکەیت و کاری پێ بکەیت، بۆ ئەوەی ببیت بەو گرۆ هەڵبژاردە و ناوازەیەی بەباشی بەهای کات، چاوتێبڕین و ئامانجەکانیان دەزانن و درکی پێ دەکەن.

***



گۆڕانکاریی

پێویستە هەمیشە لە گۆڕان و گەشەکردن و نوێبوونەوەدا بین لەگەڵ خۆماندا، ئەگینا وەکی بەردێکی ڕەقوتەقمان لێ دێت.

فەیلەسووفی ئەڵمانی: گۆتە.

هەریەکە لە ئێمە هەندێک خوو و نەریت هەیە پێویستە بیگۆڕین و بیخەینە ژێر دەستمانەوە، هەروەها هەموومان ئارەزووی تایبەتیمان هەیە، بەتایبەت هەندێکیان وەکی خوویەک گرتوومانە و پێویستە گۆڕانکاریی تێدا بکەین بۆ ئەوەی بەرەو باشتری ببەین.

ئێستە لێت دەپرسم: تۆ جگەرە دەکێشیت؟

ئەو پەرستشەی خۆتت بەدڵە، یان هەست دەکەیت دەروونت دەیەوێت پشتگوێی بخات؟

ئایا کێشـەت لەگەڵ خێزانەکەتـدا، یـان لەگـەڵ پەیوەنـدییە کۆمەڵایەتییەکانی دیکەدا هەیە؟

ئەگەر وەڵامی هەر یەکێک لەم پرسیارانە -یان گشتیدان- ئەرێنی یان نەرێنی بێت، ئەوە بزانە من دڵنیام تۆ یاخود هەمـوو مرۆڤەکـان هەنـدێک خـوو و نەریتێـدان هەیە؛ پێویستە بیگۆڕن.

مرۆڤ بۆ ئەوە دروست کراوە پێش بکەوێت و داهێنانی گەورە ئەنجـام بـدات و پەرە بە ژیـانی بـدات بـۆ ئەوەی بگاتە بڵندیی. چاوخشاندنەوە بە دەروونداو گۆڕانکاری لە ڕەفتارەکـــانی نەرێنیـــدا، لە ســـیفەتی مـــرۆڤە سەرکەوتووەکانن.

لە میـانەی ئەو سـاڵانەی ڕابـردوودا کـە کـارم کـردووە، کاتی خۆم تەرخان کردووە بۆ ئەوەی ڕابمێنم لە مرۆڤ و باشـترین ڕێـگە بـدۆزمەوە بـۆ ئەوەی بتوانێـت ڕەفتـار و هەڵسـوکەوتە نەرێنییەکـانی بگـۆڕێتز تـا گەیشـتم بـە دۆزینـەوەی ٦ پاڵووەکـەی گـۆڕان، یـان ٦ وێسـتگەکەی گۆڕانکاریی!

ئەم خـاڵانە هاوکـاریی هەر یەکێـک دەکـات بیەوێـت گۆڕانکـاری لە ڕەفتارەکانیدا بکـات و بە باشـترین شـێوەیە هەڵیانبسوڕێنێت.

٦ وێستگەکە بۆ گۆڕانکاریی

١. تێبینیکردن

ناخی خۆت بگەڕێ و چاودێریی شریتی ژیانت بکە. ئاوڕێک بە لای ناختدا بدەرەوە. تێبینیی ئەو ڕەفتار وهەڵسوکەوتە نەشیاو و ناپەسەندانە بکە دەتەوێت بیانگۆڕیت.

ڕەنگە شتێکی تێدا ببینیتەوە کە بەدڵت نەبێت، یان ئەو ڕەفتارە هەمیشە بوو بێت بە کێشە بۆت، بازنەیەک بێنە بەدەوریدا، پاشان بڕۆ بۆ وێستگەی داهاتوو، ئەویش:

٢. بڕیاردان

من سەر لە دایک و باوکم نادەم: چارەسەر ئەوەیە ئێستە بڕۆ بۆ لایان.

جگەرە دەکێشم: ئەو پاکەتە جگەرەیەی لە گیرفانتدا خۆی مەڵاسداوە: بیشکێنە.

دژایەتیم لەگەڵ براکەم یان هاوڕێیەکی دڵسۆزم هەیە: ئێستە تەلەفۆنەکەت هەڵبگرە و پەیوەندیی پێوە بکە، یان نامەیەکی بۆ بنێرە.

هەر کێشـەیەکی دیـکە هەیە لە ژیانتـدا یـان لە ناختـدا، دیاریی بکە، ئەوە هۆکاری کێشـە و ئاڵۆزییەکەی ژیانمە. باشـترین چارەسـەری یەکسـەرکارانە ئەوەیە دەستپێشـخەری بکەیـت بـۆ هەڵوەشـاندنەوە و شکستپێهێنانی و، چاکسازیی یان هەمواری تێدا بکەیتەوە.

٣. فێربوون

زۆر شت لە ژیانماندا هەن و دەمانەوێت بیانگۆڕین، بەڵام بەبێ ئەوەی دەست بکەین بە گۆڕینیان، بە دەسەوسان لێی ڕاوەستاوین!

چارەسـەری نمـوونەیی بـۆ ئەم کێشـەیە ئەوەیە کۆششـی زێتـر بـکە لە پێنـاوی فێربـوون و خۆڕۆشـنبیرکردن بـۆ گۆڕینیان.

یان زۆربەی جار ئەو زانیارییانەی بەدەستتهێناون، زێتر باڵادەست دەبیت بۆ لەناوبردنی، بۆ نموونە: خوێندنەوەت لەسـەر زیـان و مەترسـییەکانی جگەرەکێشـان، توانـای بەرگریکردن و هاندانت زێتر دەکات بۆ ئەوەی بەتەواوی لە ڕەگ و ڕیشە هەڵیبکێشیت و شوێنەواری نەهێڵیت.

یان خوێندنەوەت لەسەر گەورەیی و پاداشتی ئەنجامدانی نوێژ، سزای ئەوانەی پشتگوێی دەخەن و وەکی پێویست ئەنجـامی نـادەن، ئەوە زێتـر وات لـێ دەکـات ئـاوڕێکی دڵکارانە لە گرینگیی نوێژ بدەیتەوە.

خۆت بە فێربوون پڕچەک بکە، ئەوکات زێتر بەرچاوت ڕوون دەبێتەوە بۆ دەستبەسەرداگرتن و کۆتاییپێهێنانی ئەو خووە.

٤. توانای جێگرتنەوە

هەندێک مرۆڤ پەنا دەبەنە بەر گۆڕانکارییەکی سەرانسەر، زۆر بڕوایان بە توانا خواکردەکان هەس، بەڵام بە داخەوە ڕێژەی گەڕانەوەیان بۆ ئەو کارەی پێشووتر لەسەری بوون؛ خێراترە وەکی کەسێک هێدی هێدی گۆڕیونی.

کەسێکی قەڵەو هەڵدەستێت بە ڕێجیمکردنی قورس، بە شێوەیەکی زۆر سەرنجڕاکێش کێشی دادەبەزێت، دواتر بەخێرایی دەگەڕێتەوە سەر زێتربوونی کێشەکەی، یان کێشی لە پێشوو زێتر دەبێت.

کەسێک دەبینی نوێژ ناکات، پاشان لەپڕێکدا دەبینی دەستی کردووە بە ئەنجامدانی نوێژە فەرزەکان و سوننەتەکانیش ناچوێنێت و، یەکەم کەس دەڕواتە مزگەوت و، کۆتا کەس دێتە دەرەوە!

کەچی دوای تێپەڕینی ماوەیەک، دەبینی نوێژە سوننەتەکان وازلێدێنێت و، دواتریش هێدی هێدی واز لە نوێژە فەرزەکانیش دەهێنێت!

بۆیه هەمیشه ئەوە دووبارە دەکەمەوە: هەنگاونانی خاو بەمتمانەوە، گرینگتر و باشترە لە هەنگاونانی خێرا و لەپڕێکدا.

هەروەک زۆر جەخت لەسەر ئەوە دەکەمەوە: هەر چەندێک هەنگاوەکانی قۆناغێک زۆر بن، توانای جێکردنەوە و لێتێگەیشتنت قووڵتر و گەورەتر دەبێت. ئەمە وا دەکات بەرنامەڕێژکردنێکی قووڵترت لە ئەقڵی ناوەوەدا بۆ پەیدا بکات و، ئەو خووەی دەمانەوێت، لە جێگەی خووە کۆنەکە گەشە بکات.

٥. ئەنجامدان

(ئەلێکسس کاریل) دەڵێت: مرۆڤ بە بێ ئازارچەشتن، ناتوانێت گۆڕانکاری لە خۆیدا بکات. چونکی هەر خۆی بەردە بەنرخەکە و، هەر خۆیشی پەیکەرتاشەکەیە.

ئەو نەریتەی گۆڕیوتە؛ جارناجارێک دووبارەی بکەرەوە، بەرامبەر ئەو کارەی هەڵتبژاردووە لە جێگەی بیکەیت، بۆ ئەوەی ڕاستی لە گۆڕانکارییەکەدا دەربکەوێت. دەبینی نەفست داوای جگەرەیەک دەکات، یان نوێژەکەت دوا بخەیت، یان خواردنێکی بەتام لە بەردەمتدایە و ڕێجیمەکەت تێک دەدات!

بۆ ئەوەی ئەو نەریتە نوێیە لە ناخدا بچێنرێت، پێویستت بە ئارامگرتن و پێداگری هەیە. بۆ ئەوەی لە دەروونتدا ڕەگەکەی دابکوتیت و، جارێکی دیکە نەگەڕێتەوە سەری.

٦. بەردەوامبوون

بەردەوامبوون لەسەر ڕەفتارە نوێیەکە، کارێکە ئەوپەڕی گرینگ و جێگای بایەخپێدانە. لە هەر قۆناغێک لە قۆناغەکانی ڕابردوودا بەردەوامبوون و پیادەکردنی، یەکێکە لە خاڵە بنچینەییەکان. ئاگات لە خۆت بێت، دەروونت بانگت نەکات بۆ وەستان و، لەسەری بەردەوام نەبیت!

چەند ئامۆژگارییەک بۆ ئەو کەسانەی دەیانەوێت گۆڕانکاری لە ژیانیاندا بکەن:

• هەمیشە خۆت هان بدە و، لە خەون و خەیاڵی بێئاگایی ڕابە. خاڵی بەهێز و ویستی فراوان بۆ خۆت دابنێ، ئەوە بە دەروونت ڕابگەیەنە هەنگاوی گرینگ ماوە لە پێناو گەیشتن بە سەرکەوتن و ئاسوودەیی دەروونی، هەمیشە ئەو وتەی "بیرنادشۆ"ی بیر بخەرەوە، دەڵێت: "پێشکەوتن بەبێ گۆڕانکاری بەدی نایەت. ئەوانەی ناتوانن گۆڕانکاری لە ئەقڵ و بیرکردنەوەکیانیاندا بکەن، ناتوانن گۆڕانکاری لە هیچ شتێکی دیکەدا بکەن."

• خاڵە بەهێزەکانی خۆت بناسە، لاوازەکانیش دیاری بکە، ئەو کەسەی خۆی بەباشی دەناسێت، توانای لەدەرگادانی سەرکەوتن و ڕۆشتنەژوورەوە لێی زێترە. بزانە تواناکانت چین؟ دیارییان بکە، تەرکیز بخەرە سەر ئەو شتانەی دەتەوێت گەشەیان پێ بدەیت و گۆڕانکارییان تێدا بکەیت.

• (جەیمس گۆردۆن) دەڵێت: مەسەلەکە ئەوە نییە هەندێک کەس ویستیان بەهێزە و هەندێکی دیکەیش لاواز، بەڵکو

مەسەلەکە ئەوەتانێ هەندێک کەس ئامادەن بۆ گۆڕانکاریی و هەندێکی دیکەیش نائامادە.

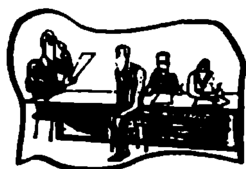
بۆیە پێویستە ویستێکی بەهێز و بڕوایەکی چەسپێنراوت هەبێت بۆ گۆڕانکاری، پێویستە خاوەنی هێز و متمانەیەکی وەها بیت لە ناختدا؛ پاڵت پێوە بنێت بۆ داهێنان و گۆڕانکاری، لەجێتی ئەوەی بە شکست بتترسێنێت و بێتوانات بکات.

• تۆ بەڕێزترین دروستکراوی خودایت. تاکە بوونەرێکیت توانای بەدیهێنانی ئامانجەکانت لە ژیاندا هەیە. خودای پەروەردگار ئەو توانایەی پێ داویت بتوانیت پلەی خۆت بەرز بکەیتەوە و ئاستت بڵند. جا ئەو پلەیە: ڕووحانی، یان کۆمەڵایەتی، یانژی هزری، یان دارایی بێت.

پێویستە ئەم بەخششە خودایە بەکار بهێنیت بۆ گۆڕانکاری بەرەو چاکتر. بەرز ببیتەوە بۆ ئاستی کەسانی ناوازە.

***

بیرکردنەوەکانت چواردەور بدە..



کاتێک باس لە گۆڕانکاریی ڕەفتار و نەریتەکانمان دەکەین، ئەوە پاڵ بە کەسەکەوە دەنێین بەرەو بڵندیی و ناوازەبوون بڕوات و چارەنووسی گونجاو بۆ ژیانی دیاری بکات.

قسەکانمان دەبنە تۆزی بەربـاد، ئەگەر نەتوانن بیرکردنەوەکانتان بخەینە ژێر چنگی خۆتانەوە.

پێویستە بیرکردنەوە نەرێنییەکان گەمارۆ بدەن لەناویانبەرن و، تۆوی بیری ئەرێنی لە جێگەیاندا بچێنن و گەشەیان پێ بدەن.

لە کتێبی (هێزی بیرکردنەوە) دا زۆر بەدرێژی لەسەر ئەم بابەتە دواوم. ئەگەر پێت خۆشە زێتر لەم ڕوانگەیەوە شارەزا بیت و لایەنەکانیت بۆ دەربکەوێت، پێویستە بگەڕێیتەوە سەری.

بەڵام لێرەدا ئاوڕێک لە شتێک دەدەینەوە زۆر جێگەی گرینگی و بایەخپێدانە، ئەویش بیرکردنەوەیە، چونکی

لەژێر سایەی ئەودا مرۆڤ دەتوانێت بە خۆشی و شادی بژیت، یان بە نەبوونی؛ بەدبەخت و نائومێد دەبیت.

تەنیا بە بیرکردنەوە دەتوانیت ڕۆژەکانت بەو شێوەیە ڕەنگ بکەیت خۆت دەتەوێت و ئارەزووی دەکەیت.

لەگەڵ ئەوەی بیر زۆر سادەیە و، چەند ساتێکی کەمیشی پێویستە، وەلێ بەرنامەداڕێژییەکی قووڵی هەیە تا ئەو کاتە کەمە ڕوودەدات، کە لە ٧ سەرچاوەوە هەڵدەقوڵێت، ئەوانیش:

١. دایک و باوک:

یەکەمین بەرنامەڕێژیی کە مرۆڤ بۆی دەکرێت، لە دایک و باوکییەوەیە.

شاژنە (ئێلیزابێسی دووەم) لەم بارەیەوە دەڵێت: وەکی چۆن بێچووە مەیموون هەموو ئەو دیمەنەی لە دایک و باوکی دەبینێت؛ فێری دەبێت و وەریدەگرێت، بە هەمان شێوە منیش هەر چیم لە دایک و باوکمەوە بینیوە؛ وەرمگرتووە و لەوانە فێری بووم.

لە دایک و باوکمانەوە وشە، ناوی شتەکان، ئاماژەکانی ڕووخسار، جووڵانەوەکانی جەستەیی، مانای هەستەکان، ڕەفتارەکان، بەها، بیروباوەڕی ئاینیی، بنەما و نموونە بالاکانیان لێوە فێر بووین.

ئەوان یەکەم بەرنامەڕێژییان لە مێشکی ئێمەدا کرد. گرینگترین کەسانێک بوون توانییان ئەم بەرنامەیە لە مێشکماندا جێگیر بکەن و بوون بە سەرچاوەی سەرەکی بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ دەروون و جیهانی دەرەکیماندا.

٢. ژینگەی خێزانیی

دوای دایک و باوک، تێبینی ئەوە دەکەین، جیهانێکی دیکە لە دەوروبەرماندا هەیە کاریگەری لەسەرمان دادەنێت، ئەویش ژینگەی خێزانییە. جا ئەو ژینگەیە برا و خوشک، یان نەنک و باپیر، یان مام و خاڵ و منداڵەکانیان بێت.

لێرەدا ئەقڵ ئەو بەرنامانەی پێشتر تێیدا چەسپاوە؛ دەیبەستێتەوە بەم پەیوەندییە خێزانییەی دیکەوەز بەو شێوەیە دەبینێت لێکنزیکییەک لەنێوان ئەم دوو بەرنامەیەدا هەیە، بۆیە ئەوەی فێری بووە؛ دواتر بە بەهێزترەوە جێگیری دەکات.

٣. ژینگە کۆمەڵایەتییەکە

جا ئەم ژینگەیە دراوسێ، یان دوکاندارەکەی نزیکی ماڵتان، یان شۆفێری تەکسی، یان ئۆتۆبوسی قوتابخانە بێت.

ئەوەی خەڵک لەو ژینگە کۆمەڵایەتییەدا دەیڵێت؛ تێیدا دەژین. بەردەوام ئەقڵ ئەوەی فێری بووە، دەیبەستێتەوە بەوەی لە دەرەوەی بۆی دێت و وەریدەگرێت. لەسەر بنچینەی ئەو شتانەی لە ئەقڵی ناوەوەیدا جێگیر بوونە، بەوەیش بەرنامەڕێژیکردنەکە بەهێزتر دەبێت.

٤. قوتابخانە

مەترسیدارترین شت لە قوتابخانەدا ئەوەیە دەکەویتە ژێر کاریگەریی چەند گرووپێکی جیاوازی پەروەدەییەوە.

ئەم کاریگەرییانەش زۆر کاریگەرن لەسەر ژیانی کەسەکە. چونکی لەوێ چەندین مامۆستا هەیە بە باوک و دایکی دووەم دادەنرێن. هاوڕێیانیش بەپێی دوور و نزیکیی خۆیان کاریگەریی جیاوازیان دەبێت لەسەری. لەوانەوە فێری هەندێک ڕەفتار، هەڵسوکەوت، کردار، وشە و دەربڕین دەبێت. ئەگەر سەیری قوتابخانە بکەین، دەبینین کارتێکردنێکی زۆر بەهێزی لەسەر منداڵ دەبێت. بە ئاسانی هەندێک ڕەفتاریان لێوە فێر دەبن، جا ئەو ڕەفتارانە باش بن یان خراپ. ئەوەیشی فێری دەبن، دەڕواتە سەر ئەو بەرنامەڕێژییەی پێشوو، تاکو ڕەگەکەی لە ئەقڵی ناوەوەدا جێگیرتر دەبێت.

٥. هاوڕێکان

دوای دایک و باوک، مەترسیدارترین هۆکار کە دەبێتە بەرنامەڕێژیی لە ناخی منداڵدا؛ هاوڕێیە.

ئەگەر سەیر بکەین، هاوڕێ یەکەم دەسکەوتە لە ژیانی دونیاماندا. خۆمان هەڵمانبژاردوون. بەپێی ویستی خۆمان و کاریگەریی دایک و باوکی لەسەر نییە. لەگەڵیاندا هەست بە بەختەوەری، متمانە، سەربەخۆیی و یەکترقبوڵکردنی کۆمەڵایەتی دەبین.

هاوڕێیان خۆیان لەنێو خۆیاندا دەتوانن زۆر بەئاسانی کاریگەری لەسەر یەکدی دابنێن.

دەتوانن ڕەفتارە خراپەکانی وەکی: جگەرەکێشان، ماددەی هۆشبەر و کحولییەکان لەیەکەوە فێر ببن. تەنانەت هەڵهاتن و یاخیبوون لە قوتابخانە و ڕەفتارە هەڵەکانی دیکەیش. زۆربەی ئەو کەسانەی دەکەونە هەڵەی گەورەوە، بە هۆی هاوڕێکانیانەوەیە.

بۆیە کاریگەریی هاوڕێ لەسەر خۆمان و لەسەر ئەو بەرنامەڕێژییەی کە کراوین، لەوپەڕی گرینگی و بەهێزیدایە.

٦. هۆکارەکانی ڕاگەیاندن

بە هـــۆی ئەوەی زۆربەی گەنجـــان بـــۆ مـــاوەیەکی زۆر سـەیری تەلەڤزیـۆن دەکەن، بە شـێوەیەک لە یەک هەفتەدا دەگاتە ٥٠ دەمژمێر!

بـــەوەیش دەکەونـــە ژێـــر کـــاریگەریی ئەو ڕووداوانەی دەیبیـــنن لەنـــاو دیمەنەکـــانی تەلەڤزیـــۆنەکەدا. جـــا ئەو کاریگەرییانە نەرێنیی یان ئەرێنیی بن. ئەگەر کوڕێک یان کچێکی گەنـج لە درامـاکەدا ئەکتەرێـک یـان گۆرانیبێژێـک ببینێـت بەدڵـی بێـت و سـەرنجی ڕابکێشـێت، بـۆ نمـوونە جگەرە بکێشێت، ئەم گەنجەیش دەکەوێتە ژێر کاریگەریی ئەو ئەکتەر یـان گـۆرانیبێژەوە و دەسـت بە جگەرەکێشـان دەکات.

- بـــنکەی تـــوێژینەوەی دەروونـــی فیســـۆلۆژیی لە نیوزلەنـدا، جەختـی لەســـەر ئەوە کـردەوە کـە ٦٠% ی هۆکـــاری دیاردەکـــانی خەمـــۆکیی دەگەڕێـــتەوە بـــۆ هۆکارەکـانی ڕاگەیانـدن. چـونکی ئەم کەســـە تـەرکیزی کەوتـووەتە ســـەر لایەنەکـانی نەرێنـی، خـراپ، جەنـگ، زایەند و لەدەستدانی بەها مرۆییەکان.

ئێســـتە ئـێمە کەوتـووینەتە ژێـر کـاریگەریی شـاڵاوێکی هەواڵـی نەرێنـی و گـۆرانیی بێکەڵکـی وەهـا، کـە هـیچ بەهایەکیـــان نەهێشـــتووەتەوە و، بەردەوامـــیش لە زێتربوونداان.

ئەوەش دیسـان پەروەردەیەکـی دیـکە دەخـاتە سـەر ئەو بەرنامەڕێژییەی کە کراوە و، لە جاران بەهێزتری دەکات.

٧. خودی خۆمان

دوای سـەرجەم ئەو بەرنامەڕێژییانـەی پێشـوو کـە باسـمان کـردن، ئـەم شـتانەمان لا دروسـت بـوون: بەهـا، بیروبـاوەڕ، بنەمـای نـوێ، ڕەفتـاری نـوێ، جـا دەکرێـت ئەرێنیـی یـان نەرێنیـی بـن و، ئـەقڵ بـە زانیارییـەکانی پێشـووترییەوە دەبەسـتێتەوە. بـەوەیش بەرنامەڕێژییەکـەمان جێگیرتـر و قـوووڵتر دەبێـت.، دواتـریش بـووە بـە گونجانـدنێکی مێشـکەدەماریی و نەریتەیـەلێک کـە بەوانـەوە بـەرەوڕووی جیهانە دەرەکییەکەمان دەبینەوە و، دەبنە هـۆی سـەرکەوتن یان شکستهێنانمان، بەختەوەریی یان کلۆڵیمان!

ئێستە...

> **ئەو بیرکـردنەوانەی ئێسـتە هەتـە، لە ڕێـی ئەم ٧ پێکهاتەیەوە دەستتکەوتوون و لات دروستبوون.**
>
> **ئەوان دەتوانن چارەنووس و ڕێڕەوی ژیانت دیـاری بکەن. ئەوانن دەتوانن بەرەو دەروازەی خێر و ئومێد و گەشبینیت بەرن. دەیشتوانن بتدەن بەسـەر بـەردی نەرێنیبوون و بێئومێدی و بێئامانجیدا!**

بیرکردنەوەکانمـان دەبـنە هـۆی بەرهەمهێنـانی ویسـت و بەها و واتا و بیر و باوەڕ و بنەماکانی ژیانمان.

بیرکردنەوە و ئەندێشـە سـەرەتای دەسـتپێکردنی ئامـانج و خەونەکانمـانە، ئەو سـەرچاوەی ئـەقڵە لە ئەزمـوونکردن و بەدەسـتهێنانی شـارەزاییە لە چۆنییـەتی بەیەکەوەبەستنەوەی ئاسوودەیی و ئازارەکانمان لە ژیاندا. بیرکـردنەوە دەبێـتە هـۆی تووشـبوونمان بە نەخۆشـییە دەروونییەکان یان نەخۆشییە ئەندامییەکان. ئەگەر مرۆڤ بیر لە بەختەوەری بکـاتەوە، ئەوە هەسـتی ئاسـوودەیی و بەختەوەریـی بـۆ دروسـت دەبێـت. ئەگەر بیـر لە ئـازار و مەینەتییەکـانی بکـاتەوە، هەسـتی ئـازار و مەینەتیـی بـۆ دروست دەبێت. ئەگەر بیر لە ترس بکاتەوە، ئەوە هەست بە تـرس دەکـات. بیـر لە ئـازایەتی بکـاتەوە، هەسـتی ئازایەتیی لا دروست دەبێت. "سوقرات" لەسەر بیرکردنەوە وتوویەتی: "بە بیرکردنەوە، مرۆڤ دەتوانێت جیهانی خۆی بکات بە گوڵ یان بیکات بە دڕکوداڵ."

ئەندێشەی مرۆڤ سنووری نییە، کات و بوار و شوێنەکان ناتوانن کاریگەریی لەسەر دابنێت. ئەندێشـە توانـای تایبەت بە خـۆی هەیە لە بەیانیانـدا بێـت یـان ئێـواران یـان نیوەڕۆیـان، هەر کـات دەربکەوێـت کـاری خـۆی دەکـات. بیرکـردنەوە هۆکـاری ڕەوشـت و هەڵسـوکەوتەکانمانە و ئەنجامەکـانیش لە سـۆنگەی ئەوەوە دێـنە دی. بە بیرکـردنەوە دەتـوانین ببـین بە ڕووحـانی یـان نـا، ژیـانێکی

ئاسوودە بۆ خۆمان دروست بکەین یان نا، بیر بکەینەوە دەبینە دایکێکی باش یان نا، کرێکارێک یان فەرمانبەرێک یان بەڕێوەبەرێکی بێهاوتا یان نا. ئەگەر نەخشە و پلاندانانی ئامانجەکانمان تێکەڵ بە بیری نەرێنی بکەینەوە، ئەوە تووشی بێئومێدی دەبینەوە. "ئەفلاتوون" دەربارەی ئەمە دەڵێت: "باپیری هەموو ڕەفتارەکانی مرۆڤ بیرکردنەوەیە، بە هۆی بیرکردنەوەوە مرۆڤ پێش دەکەوێت یان دوا دەکەوێت، ئەندێشەی دەتوانێت مرۆڤ ئاسوودە یان چارەڕەش بکات."

ڕاستی ئەوەی من و تۆ و سەرجەم مرۆڤەکانی سەر زەوی گەیشتوون بەو ڕۆژەی دوێنێ بیرمان لێ دەکردەوە، ئەوەی ئەمڕۆش بیری لێ دەکەینەوە، سبەی پێی دەگەین. یەکێک لەو مامۆستایانەی منی فێر کرد، پێی وتم: "ئیبراهیم، ئەگەر دەتەوێت سەرکەوتوو بیت، وەکی کەسە سەرکەوتووەکیان بخوێنە و بیر بکەرەوە. ئەگەر دەتەوێت بەختەوەر بیت، وەکی کەسە بەختەوەرەکان بیر بکەرەوە، چونکی بە هۆی بیرکردنەوەکیانتەوە تۆ دروست دەبیت. پێش ئەوەی هەر ئەندێشە و بیرێک بێتە هزرتەوە، سەرەتا بەباشی بیری لێ بکەرەوە، ئەگەر سوودێکی ئەرێنیی هەبوو، ئەوە لە ناخی خۆتدا بیچێنە و بیکە بە کردار و پەیوەست ببە پێیەوە و گوێڕایەڵی ببە."

▪ سوپاس بۆ خودا لەو هەموو گەشت و خولانەم لە سەرانسەری زەویدا، ساڵانە ڕاهێنان بە ١٠٠ هەزار فێرخواز دەکەین و بەرەو زیتربوونیش دەڕوات.

لە ئەنجامی ئەو بیرکردنەوە بەردەوامەیە بەستراوە بە بیرکردنەوەکیانمەوە تا بووە بە بیر و باوەڕ و نەریت، خۆنەویستانە بۆ ئەو جێگەیەم دەبات، بەبێ بیرکردنەوە لە شکست یان سەرکەوتن و ئاسوودەیی یان بێئومێدی.

▪ تەنانەت ئەوەتا لە جیهانی تێنزی سەر زەویدا، یاریزانێکی وەکی (ئەندریە ئەجاسی) هەمیشە ناوی لە لیستی باشترین وەرزشکارەکانی جیهاندایە، ٢ جار بە ٢ کەسی تازە دەرکەوتوو، هەمیش بێئەزموون دۆڕا.

هەندێک لە شارەزایان ئامۆژگارییان کردووە ئێستە کاتی ئەوەیە بەیەکجاری واز لە یاریکردن بهێنیت، چونکی تۆ تەمەنت گەیشتووەتە سی ساڵ و بە هیچ شێوەیەک ناتوانیت لەو گەنجانە ببەیتەوە تازە گەشە دەکەن و لەوپەڕی چالاکی و هێز و تواناداں.

یەکێک لە هاوڕێ نزیکەکانی وتی: بۆ ئەوەی پارێزگاری بکەیت لە کەسێتیی خۆت و ئەو یادگارییە جوانانە لە ئەندێشەی هاندەرەکانتدا زیندوو بمێنێتەوە، پێویست واز لە یاری بهێنیت!

ئەم وتانە ئازاری زۆری گەیاند بە (ئەندریە) چونکی ئەویش وای زانی ئەمانە وشەگەلێکی لۆژیکین، بەڵام

گوێی لە دەنگێک بوو لە ناخیدا هاواری دەکرد: گوێ لەم کەسانە مەگرە، هەریەکە لەخۆیەوە بۆچوونی دەردەبڕێت. جـــارێکی دیـــکە هەوڵ بـــدەرەوە، بەڵام ڕەفتـــار و بیرکردنەوەت بگۆڕە.

(ئەندریە) بـۆ مـاوەیەک خـۆی گۆشـەگیر کـرد لە هەمـوو کەسـێک، بـۆ ئەوەی بـە ئیسـراحەت بیـر بکـاتەوە. دوای تێپەڕبـوونی مانگێـک، بڕیـاری دا بەشـداریی خـولێکی نێودەوڵەتی بکاتەوە، تەنانەت وتی تا دواساتەکانی تەمەنم یـاری دەکەم. وانەیەکـی گەشـەپێدانی مرۆیـی خوێنـد و ڕاوێژی لە شارەزایەکی دەروونناسیی وەرزشی وەرگرت. لە کۆتاییدا بۆیـان دەرکەوت هۆکـاری دۆڕانـدنی ئەنـدریە، ئەو بیرکـردنەوە و بیروباوەڕانـە بـوو لە ناخیـدا هەبـوون، چـونکی سـەرجەم بیرکـردنەوە دەروونییەکـانی نەرێنیـی بـوون لەسـەر تەمەن و لاوازیـی جەسـتەی و نەتـوانینی سـەرکەوتن. ئەم بیـر و بـاوەڕە نەرێنییـانە کاریگەرییـان لەسەر هەست و ڕەفتاریشی دانابوو، بیری کردەوە ئەگەر ئەم جارەیـان بەشـداریی پـاڵەوانێتییەک بکـات، ئەوە سـەر ناکەوێـت، کەچـی بەشـداریی دەکـرد و شکسـتی دەهێنـا. پاشان دەستی کرد بە ڕاهێنـان و خۆئامـادەکردن، سـەرەتا شێوازی بیرکردنەوەکانی گۆڕی.

ئـــەو ســـتراتیژییەتە پێـــی دەوترێـــت: (بیرکـــردنەوەی داهێنانکارانە).

چەندین دەمژمێر مەشق و ڕاهێنانی دەکرد، تا گەشتە ئەو ئاستەی ئەگەر بەشداریی بکات، سەر دەکەوێت. لە هەمان کاتدا دەستی کرد بە ڕاهێنانی دەروونی و جەستەیی و هونەری، بۆ جارێکی دیکە ناوی خۆی خستە لیستی باشترین ١٠ یاریزانەکەی جیهان، بەڵکو بووە مایەی ڕێزلێگرتن و وەکی نموونەیەکی باڵا باسیان دەکرد، چونکی ئەم توانیی بەسەر دەروونی خۆیدا سەربکەوێت.

هاوڕێم، چاودێریی بیرکردنەوەکانت بکە، هەر ئەوانن ئایندەت دیاری دەکەن. بیرکردنەوە نەرێنییەکانت ڕاوبنێ. هەموو ئەو بیرکردنەوانەی لە نرخت کەمدەکەنەوە و، تێڕوانینەکانت بە گاڵتەجاڕانە دەبینن، تواناکانت سنووردار دەکەن، وەلا بنێ.

***

لە بارەی بیرکردنەوەوە، وتوویانە:

دەتوانیت بەرگری دژی هێزێکی چەکدار، بکەیت، بەڵام ناتوانی بەرامبەر شالاوی بیرکردنەوە بووەستیت.

"ڤیکتۆر هۆگۆ"

زۆر خەڵک مردنیان بە لاوە باشترە وەک لە بیرکردنەوە، بەڵام.ئەو کارەیان هەر بۆ خۆی مردنەکەیە.

"برتراند راسل"

کاتێک بیرۆکەکان شکستدەهێنن، قسە هەزاری بە فلسێک.

"جۆهان گۆتە"

بیرۆکەی نوێ ناسکە، دەتوانرێت بە گاڵتەپێکردنێک یان بە لاقرتێیەک یان بە تانەوتەشەرێک یان بە پێکەنینێکی گاڵتەجاڕانە لە ڕەگ دەربهێنرێت و لەبار ببرێت.

"چارلز براور"

ئاگات لە بیرکردنەوەکانت بێت، چونکی هاکا لە چرکەساتێکدا بوون بە قسەیەک.

"ئیران جاسن"

نازانم بۆچی مرۆڤ لە بیرۆکەی نوێ دەترسێت، هەمیشە ئەوەی دەمترسێنێت؛ بیرۆکە کۆنەکانن.

"جون کیج"

هەموو بیرێکی دانایان هەزاران جار بیری لێ کراوەتەوە، بەڵام بۆ ئەوەی بیانکەین بە بیرۆکەی خۆمان؛ دەبێت جارێکی دیکە ڕاستگۆیانە بیریان لێ بکەینەوە، بۆ ئەوەی ڕەگوڕیشەیان لە ناخماندا دابکوترێن.

"جوهان گۆتە"

پێویستە بەو شێوەیە بژین، کە بیری لێ دەکەینەوە. ئەگەرنا، ئێستە بێت یان لە ئایندەدا ناچار دەبین بەو شێوەیە بیربکەینەوە کە دەژین.

"بورجیە"

لەوە مەترسە بە کەسێک بناسرێیت بیرکردنەوە و بیرۆکەکانت نامۆن، هەموو ئەو بیرۆکانەی ئێستە وەرگیراون، ڕۆژگارێک هەبووە نامۆ بووبن.

"برتراند راسل"

بیرکردنەوە، گوتووبێژی ڕووحە لەگەڵ خۆیدا.

"ئەفلاتوون"

بیرکردنەوەی ڕێکخراو کە هێرشی کرد، هەرچی کێشەیە خۆیانی لەبەردەمدا ڕاناگرن.

"ڤۆڵتێر"

ئێمە زیندانی بیرۆکەکانمانین.

"رالف ئیمرسۆن"

بیرکردنەوە یەکێکە لە کارە هەرە گرانەکان، بۆیە زۆر کەمن ئەوانەی پێی هەڵدەستن.

"هنری فۆرد"

گەڕیدەیەک وێڵی سەرکەوتن



چیرۆکی ئەو کەسەی زۆر بەشوێن سەرکەوتنەوە وێڵ بوو، لە زۆر دەرگای دا بۆ ئەو مەبەستە.

لەگەڵ ئەو کەسانەی هاندەر و گەشەپێدەرن دوا.

زۆر تێراما، بیری کردەوە، زۆر ڕێگەی گرتە بەر، ئێهـ بەڵکو بگاتە ڕێگەی سەرکەوتن.

با بپرسین: داخەکەم تۆ بڵێیت پێی گەیشتبێت؟

وەرن با ببینین:

- کاتێک منداڵ بووم، خەونەکانم هانیان دەدام و بەشوێنمەوە بوون. کاتێک شەوانە دەنووستم، لە خەیاڵمدا خەونم بەوەوە دەبینی ببم بە بەڕێوەبەری یەکێک لە هۆتێلە گەورەکان. ئەو خەونەم باس کرد، بۆ ئەوەی یەکێک لە دەوروبەرم بەشداریی ئەم خەونەم لەگەڵدا بکەن، هیچ کەسێک ئاوڕی لە خۆم و ئەو خەونە خەیاڵییەم نەدایەوە -وایان پێ دەوتم-.

ئەو بۆچوونانەی دەوروبەرم زۆر ئازاریان دەدام و تووشی بێئومێدییان دەکردم و ئەو خەونەمیان پێشێل دەکرد، هەمیشە ئەوەیان بیر دەخستمەوە مرۆڤ ئەگەر بیەوێت لەم دنیایەدا بژی، پێویستە تۆزێک ڕاستیبین بێت و بێتە نێو دنیای بوونەوە، نەک لە دنیای خەیاڵ و نەبووندا کاتێکی زۆری تەمەنی خۆی بەسەر بەرێت.

کاتێک ئەم منداڵە خاوەن خەونە گەورە بوو، بڕیاری دا لە بواری کارگێڕیی هۆتێلدا بخوێنێت، ئەو کارەی کرد و بەسەرکەوتوویی تەواوی کرد و دەرچوو، دەرچوو بۆ ئەوەی بەرەوڕووی ئەو ڕووداوانەی شارەکەی ببێتەوە.

کەوتە داوی خۆشەویستیی کچێکەوە و هاوسەرگیریی لەگەڵ کرد و بڕیاری دا کۆچ بکات بۆ وڵاتێکی بیانی، بۆ ئەوەی لەوێ بتوانێ ئەو خەونەی بەدەست بهێنێت... کەنەداش ئەو جێگە بوو ڕووی تێ کرد.

بە خـۆی و دوو بـاڵی هیـوا و گەشـبینییەوە بەرەو ئەوێ ڕۆشت، وەکی هەمیشە لە کاتی جێبەجێکردنـی ئاواتەکەیدا هەنـدێک لەو کەسـە ڕەشـبینانە لەدەوری کـۆ بـوونەوە و ویستیێدان تووشی شکستی بکەن، هەمیشە باسـی ئەوەیان دەکرد ئەو هـیچ دارایـی و ئەزمـوونێکی نییە و بەباشـییش نازانێت بە زمانی ئەو وڵاتە بدوێت تێدایدا دەژی، تەنـانەت ئەو بڕوانامەیەی تەمەنی لە پێناویدا بەخت کردووە، لێرە دانــی پێـدا نانرێــت و هــیچ بەهــایەکی نیــیە... هەمــوو بارودۆخەکە گونجاو بوو بۆ شکست.

"چـی بـکەم؟" لە سـەرگەردانیدا ئەم پرسـیارەی لە خـۆی دەکرد.

ئایا بگەڕێمەوە بۆ وڵاتەکەی خۆم، بۆ ئەوەی بەرەوڕووی گاڵتە و پێکەنینی ئەو کەسـانە ببمەوە پێشتر خەونەکانیـان پێشـێل دەکـردم و ئەو وتانەیـان پـێ دەوتـم، لەبەر ئەوەی لێرە هیچ ڕێگەیەکی سەرکەوتن نییە؟

یــان لێــرە بمێــنمەوە و چــاوەڕوانی هەلێـک بـکەم بـۆ سەرکەوتن، لە کاتێکدا بە هۆی ئەو بارودۆخە نالەبارەوە شێوەیەک بوو لە ئەستەمیی ئەو کارە؟

سـەرەتا بەسـەرگەردانی لە یەکێک لە هۆتێلەکانی کەنەدادا بە قاپشۆر دەستم بە کارکردن کرد.

ڕۆژێک بـاوکی سـەردانی کرد بۆ ئەوەی ئەو ئـایەتەی بۆ بخوێنێتەوە، خودای پەروەردگار دەفەرموویت:

قَالَ تَعَالَى: ﴿ لَهُۥ مُعَقِّبَٰتٌ مِّنۢ بَيۡنِ يَدَيۡهِ وَمِنۡ خَلۡفِهِۦ يَحۡفَظُونَهُۥ مِنۡ أَمۡرِ ٱللَّهِۗ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوۡمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمۡۗ وَإِذَآ أَرَادَ ٱللَّهُ بِقَوۡمٖ سُوٓءٗا فَلَا مَرَدَّ لَهُۥۚ وَمَا لَهُم مِّن دُونِهِۦ مِن وَالٍ ﴿١١﴾ ﴾ الرعد: ١١

واته: "هەمیشە بۆ ئادەمیزاد چەند فریشتەیەک هەن، کە بەنۆرە چاودێری دەکەن، فریشتەی چاودێری شەوانەی دێنە شوێنی فریشتەی چاودێری رۆژانەی، کە فریشتەی رۆژ کاریان تەواو بوو فریشتەی شەو جێگایان دەگرنەوە، ئەم فریشتانە کرداروو گوفتاری ئادەمیزاد بەچاکو خراپەوە تۆمار دەکەنو هەڵی دەگرن؛ چی دەکاو چی دەڵێ خێرا دەیقۆزنەوەو لەسەری تۆمار دەکەن، ئەو فریشتانەی کە خودا کردونی بەچاودێرو موراقیب بەسەر ئادەمیزادەوە، ئادەمیزاد دەپارێزن بەفەرمانو ئیزنی خودا، هەر کاتێ ئادەمیزاد تاوانێکی کردو دوعای لێخۆشبوونی بۆ دەکەن، داوا دەکەن خودا مۆڵەتی بداو خێرا سزای نەدا، بەڵکوو تۆبە بکا، پەروەردگار هیچ کاتێک نیعمەتو بەخششی خۆی کە بەگەلو نەتەوەیەکی بەخشیوە ناگرێتەوەو لێیان مەنع ناکا هەتا ئەو گەلو نەتەوە رەوتی خۆیان نەگۆڕن، زوڵمو ستەم لەیەکتری نەکەن، ئاشووبو ئاژاوە بەرپانەکەن، شیرازەی کۆمەڵگای خۆیان تێک نەدەن، هەر کاتێ گەلو نەتەوەکە دابو نەرێتی خۆیان گۆڕیو وازیان لەشوکرو سوپاسی خودا هێنا، خوداش

نازو نیعمەتی خۆی کە پێی بەخشیون لێیان دەگرێتەوەو تووشــی قــاتو قــڕیو تەنــگو چەڵەمەیــان دەکــاو ئەمنوئاساییشـیان لەنـاودا هەڵـدەگرێ، پشـێویو ئـاژاوە دەکەوێـتە ناویـان، هەروەهـا کـاتێ خـودا ویسـتی گەلو نەتەوەیەک تووشــی گێـرمەو کێشــە بکـا، قـاتو قـڕیو نەخۆشــیو ئـاژاوەو دووبەرەکـی بخـاتە ناویـانەوە، ژێـر دەستەییو دەسـتکورتیو نەهامەتییان بەسـەر بێنێ، کەس نـیە بتـوانێ نەهێڵـێ ویسـتی خـودا بێـتەدی! جـگە لەخـوا کەسی تر نیە سەروکاری بەرژەوندی ئادەمیزاد بکا، کەس نیە بتوانێ خێرو خۆشییان بۆ بێنێو زەرەرو زیانیـان لـێ دوور بخاتەوە."

ئەم ئایەتە ڕێگە داخراوەکیانی بۆ کردمەوە، بوو بە گڵۆپی سەر ڕێگە تاریکەکان.

بە خــۆی وت: "چ کێشــەیەکی تێـدایە، بـا چەنـد جارێـک تووشــی ڕووداوی نەخــوازراو و شکســتی یەک لەدوای یەکی و ڕێگرییەکان ببیت!"

- "تۆمـاس ئەدیسـۆن" زێتـر لە ١٠٠ جـار شکسـتی هێنـا، پـێش ئەوەی جیهـان بە داهێنـانی گڵـۆپ ڕوونـاک بکاتەوە.

- "واڵـت دیزنـی" حەوت جـار تووشـی مـایەپووچی بووە.

- "هنری فۆرد" شەش جار تووشی مایەپووچی بووە.

بەڵام هەرگیز بۆ ساتێکیش تووشی بێئومێدی نەبوون، هەرگیز پلیکانەیەک نەگەڕاونەتەوە بۆ ناو بێئومێدی و شکست و هیوابڕان.

من دەتوانم وەکی ئەوان بم.

لە ناخمدا گەنجێکی باش دروست بوو، خاوەنی وزەیەکی زۆر بڵند و گەورە بوو، بە گوڕوتینێکی تەواوەوە دەستی پێ کرد.

لە کەنەدا دەستی کرد بە خوێندن، تا توانیی لە بواری "کارگێڕیی هۆتێل"دا بڕوانامەی دبلۆم بەدەست بهێنێت. هەمیشە هیوا و گەشبینی هاوڕێی گیانیبەگیانی بوون بۆی، بێهیواییەکەی گۆڕی بۆ هیوایەکی زۆر، باری تەندروستیی باش بوو، بە بەتوانایی و ورەبەرزییەوە دەستی نا بە هەنگاونان.

بەیانیان وەکی "گارسۆن" لە چێشتخانەیەکی بچووکدا کاری دەکرد، ناوی خۆی لە یەکێک لە زانکۆکاندا تۆمار کرد، بۆ ئەوەی بڕوانامەی بەکالۆریۆس بەدەست بهێنێت لە کارگێڕیی هۆتێلدا، لە شەوانیشدا لە کارگێڕیی چێشتخانەیەک کاری دەکرد.

کارەکەی بەرەوپێشەوە برد، بڕوانامەی زانستیی لەو بوارەدا وەرگرت، بەو هۆیەوە بوو بە بەڕێوەبەری گشتیی یەکێک لە هۆتێلەکان، گرووپێکی چالاکی کاری دروست کرد، پێداگریی لەسەر ئەوە دەکرد ئەو ئاواتەی دەبێت بێتە دی و ببێت بە ڕاستی.

بەڵام دەروونی ئەو کارەی بەدڵ نەبوو ئێستە لە سەریەتی، کارێکی لە باشترین لە یەکێک لە هۆتێلە گەورەکان دەست کەوت، چەند خولێکی بە شێوەی پەیاموەرگرتن خوێند، لەبەر ئەو پەرۆشییەی هەیبوو بۆ خوێندنەکەی و سەرکەوتن تێدایدا. وەکی باشترین فێرخوازی ماڵداری دەستنیشان کرا، ئەمەش خەڵاتێکی نێودەوڵەتییە، ویلایەتە یەکگرتووەکیانی ئەمەریکا ساڵانە دەیبەخشێت.

لەبەر ئەوەی زۆربەی جار بەو ئاڕاستەیە با هەڵناکات کەشتیی چارۆکەدار دەیەوێت، کارێکی نەخوازراو ڕووی دا...

خاوەنی ئەو هۆتێلەی کاری لێ دەکرد، بڕیاری دا ئەم گەنجە ئاواتدارە دەربکات. لە نووسینگەکەی خۆی کردیە دەرەوە و سویچی ئۆتۆمبێلەکەشی لێ وەرگرت، ئەویش بە تەکسی گەڕایەوە بۆ ماڵەکەی خۆی.

هەموو هاوڕێکانی لەدەوری هەڵوەرین و نەمان -ئەوانەی خۆیان بە هاوڕێ دادەنا- جارێکی دیکە هەورێکی ڕەش هاتە سەر سەری.

جارێکی دیکە بوو بە میوانی باوکی، ئەویش بە دانایییەکی زۆر جوان ڕێگەی نیشان دا، وەکی ئەوە وا بوو بێت دەنگێک هاواری لە باوکی کردبێت، وتی: "گوێ بگرە کوڕم! خودای پەروەردگار هەر دەرگایەک دابخات، دەریەگایەکی دیکەت بۆ دەکاتەوە، ڕەنگە ئەم دەرگایە لەو فراوانتر و دڵگیرتر بێت."

منیش لە کانتۆری بەهرە و گەنجینەکانمدا گەڕام بەشوێن بەهرەیەک بتوانێت ئەو دەرگایە بکاتەوە، بینیم کۆمەڵێک بیرۆکەم هەیە جارجار دێنە ئەندێشەم، منیش لە یاداشتە تایبەتییەکانمدا نووسیومەتەوە، بڕیارم دا ئەو یاداشتە ببێتە تۆوی ئەو کتێبەی لە ئایندەدا دەینووسم.

وە بەکردەیی دەستم کرد بەو دەستکەوتە و کۆتایی هات. بردی بۆ چاپخانە، ئەو کاتە بەبێ بوونی هیچ بیانوویەکی ڕوون؛ ڕەتیدان کردەوە.

دوای ئەوەی زۆر زۆر گەڕان بەشوێن چاپخانەی دیکەدا و پرسیارکردن و کەس بەدەمییەوە نەهات، بڕیاری دا لەسەر ئەرکی خۆی لەچاپی بدات. لە پێنج مانگی سەرەتادا، پێنج هەزار دانەی لێ فرۆشرا. دوای ئەوە

دەستی کرد بە خوێندنەوە و نووسین و وتنەوەی وانە و هاوکاریکردنی خەڵکانی دیکە، بۆ بەدیهێنانی خەونەکانیان.

ئێستە دوای (٣٠) ساڵ لە سەرەتای دەستپێکردنی گەشتی ژیانی ئەم گەنجە، دەبینی ئەم کەسە لە هەموو ساتەکانی پێشووی زێتر دەستکەوت و سەرکەوتنی بەدەست هێناوە.

چەندین کتێبی وەرگێڕاوەتە سەر چەندین زمان و زۆرترین خوێنەری هەیە. بووە بە دەریای زانیاری بۆ دەستپێوەگرتن و پیادەکردنی بیرۆکەکانی، لە کۆمپانیا و دامەزراوە گەورەکاندا دەستێدان کردووە بە خوێندنەوەی وانەکانی.

جیهان بەدەم بانگەوازی ئەو کەسەوە دێت دەیانەوێت ژیانێکی تەندروست بەرنە سەر، ئەویش خۆشبەختی و پشووودانی لەوەدا دەبینێتەوە هاوکاری پێشکەش بە کەسانی دیکە بکات.

ڕەنگە وردەکاریی درێژەی ژیانی ئەم گەنجە کاریگەر بێت و سەرسامت بکات، چۆن توانیویەتی پێداگر بێت بۆ ئەو کارە!

بەڵام لەوە زێتر سەرسام دەبیت ئەو گەنجەی خەونەکەی هەبوو، منداڵێکی تامەزرۆ بوو، گەنجێکی گەشتێدار بوو؛ "ئیراهیم فەقێ"یە!

ئەو چیرۆکەی بۆم باس کردن، چیرۆکی ژیانی خۆمە، نەک چیرۆکی خەیاڵیی دراماکان، ئەوە چیرۆکی ئەو ژیانەیە بردوومەتە سەر. ئێستە دەمەوێت پێکەوە گوزەرێکی خێرا بە هەندێک وێستگەیدا بکەین.

گەورەترین شت دەمەوێت لە کۆتاییدا پێشکەشتانی بکەم و پێتان ببەخشم، ئەو فەرمووودەی پێغەمبەرە (د. خ) کە دەفەرموێت: "تفاءلوا بالخیر تجدوه"، واتە: "گەشبین بن، بۆ ئەوەی بەدەستی بهێنن."

***

نامەیەک لە هاوڕێیەکەوە

لەمڕۆوە بزانە:

چاودێریی بیرۆکەکانت بکە، پێش ئەوەی ببن بە تەرکیز.

چاودێریی تەرکیزەکانت بکە، پێش ئەوەی ببن بە هەست.

چاودێریی هەستەکانت بکە، پێش ئەوەی ببن بە ڕەفتار.

چاودێریی ڕەفتارەکانت بکە، پێش ئەوەی ببن بە ئەنجام.

چـــاودێریی ئەنجامەکانـــت بـــکە، پـــێش ئەوەی ببێـــت بە ئایندەت.

تۆ ئەو کەسە نییت ناونیشانت بە خۆت داوە.

یان دەوروبەرەکەت بۆیان داناویت.

تۆ خەمۆکیی و ڕاڕایی و شکست و چۆکداداو نیت.

تۆ تەمەنت نیت، کێش و قەبارە و ڕەنگت نیت.

تۆ ڕابردوو و ئێستە و ئایندە نییت.

تۆ باشترین دروستکراوی خودایت.

هەر مرۆڤێـــک لەم دنیـــایەدا تـــوانیبێتی هەر شـــتێک وەدیبهێنێت،

تۆیش دەتوانیت ئەو شتە وەدیبهێنیت و زێتریش.

هەمیشە ئەوەت لە بیر بێت:

شەوگار دەسپێکی ڕۆژێکی نوێیە.

زستان دەسپێکی هاوینە.

ئازار دەسپێکی پشوودانە.

مەیدانخوازییەکان دەسپێکی خێر و خۆشین.

گەشبینی دەسپێکی هێزی خودییە.

بۆیه:

هەموو ساتێک وا بژی کۆتا ساتی ژیانته.

بە خۆشەویستیی خوداوە بژی.

بە خۆشەویستیی پێغەمبەرەوە بژی.

بە هیواوە بژی.

بە تێکۆشانەوە بژی.

بە ئارامگرتنەوە بژی.

بە خۆشەویستییەوە بژی.

نرخی ژیانت لابێت.

کورتەیەک لە ژیانی نووسەر



ئیبراهیم محەمەد سەید فەقێ، پسپۆڕی گەشەپێدانی مرۆیی و بەرنامەیی زمانی دەمارەییە هەروەها سەرۆکی بنکەی کەنەدییە بۆ گەشەپێدانی مرۆیی و دامەزرێنەر و سەرۆکی ئەنجومەنی کارگێڕی گرووپی کۆمپانیاکانی ئیبراهیم فەقێ ی نێودەوڵەتییە و هەروەها داهێنەری بیردۆزی دینامیکی خۆگونجاندنی دەماری و بیردۆزی هێزی مرۆییە.

فەقێ لە٥ی ئابی ساڵی ١٩٥٠ لەگوندی ئەبو نەمرەس حەیی مەنییی سەر بەپارێزگای جیزە لەمیسر لەدایکبووە، خەڵاتی پاڵەوانیەتی تێنسی میسری بۆ چەند ساڵێک بەدەستهێناوە و

نوێنەرایەتی وڵاتەکەی خۆی کردووە لەهەڵبژاردەی نیشتیمانی لەپێشبڕکێی تێنسی سەر مێز لەوڵاتی ئەڵمانیای ڕۆژئاوادا لەساڵی ١٩٦٩.

فەقێ لەڕووی پیشەییەوە گەیشتووەتە پلەی سەرۆکی بەشی ئۆتێلەکان لەئۆتێلی فەڵەستین لەشاری ئەسکەندەرییە و لەتەمەنی ٢٥ ساڵیدا گەیشتووە بەپلەی سێ لەو پیشەیەدا، دواتر بۆخوێندنی کارگێڕی دەروات بۆ وڵاتی کەنەدا و لەوێ بەقاپ شۆر، پاسەوانی، کورسی و مێز هەڵگر لەئۆتێلەکاندا دەستی بەکارکردن کردووە لەو وڵاتەدا.

لەیەکێک لەوانەکانیدا فەقێ باسی ڕۆشتنی کردووە بۆ وڵاتی کەنەدا لەگەڵ هاوسەرەکەیدا کە خاوەنی هیچ نەبووە و لەنزمترین پلەی پیشەییدا کاریکردووە لەئۆتێلدا، ئەوە سەرەڕای ئەوەی کە پێشتریش لەوڵاتی خۆی لەئۆتێلدا کاری کردووە، پاشان وردە وردە و لەماوەیەکی کەمدا پلەی بەرزبووەتەوە و بووەتە بەڕێوەبەری گەورەترین ئۆتێل لەوڵاتی کەنەدادا.

لەژیانیدا کۆمەڵێکی زۆر لەبڕوانامەی نێودەوڵەتی بەدەستهێناوە لەگەڵ بڕوانامەی دکتۆرا لەزانستی گەشەپێدانی مرۆییدا، فەقێ لەماڵپەڕی فەرمی خۆیدا

وتبــووی که دوو زانســـتی نــوێی داهێنــاوه : زانســـتی هێـــــزی وزەی مرۆیــــــی و زانســــــتی دینــــامیکی خۆگونجاندنی دەماری.

فەقــــێ زیــــاتر له ٦٠٠ هەزار کەســــــی ڕاهێنــــاوه لەکۆڕەکانیــدا لەهەمــوو جیهانــدا و هەروەهــا ئامــاده و ڕاهێنــانی بەســێ زمــانی جیــاواز کــردووه"عەرەبــی، ئینگلیزی، فەڕەنسی."

فەقــێ خــاوەنی کۆمەڵێــک نووســین هەیه که هەنــدێکیان وەرگێــردراون بــۆ زمانەکــانی"ئینگلیــزی، فەڕەنســـی، کــوردی، ئەندەنوســــی"، هەروەهــا کتێبــی زۆریشـــی هەیه لەکتێبخانەکانــــدا و ئەرشـــــیفی نیشــــــتیمانی کەنەدیشــــدا، کەوەک دەربڕینێــــک له١٠ ناونیشــــان که هەموویــان لەســاڵانی حەفتاکــانی ســـەدەی ڕابــردوودا بڵاوکــراونەتەوه، که بابەتەکــانی کتێبەکــان بەپێــی کــات لەتەکنیکــی فرۆشـــتن دەســـتیان پێکــردووه تــاوەکو هـــونەری دابینکردنـــی ســــەرکەوتوو و گەیشـــتن به گەشەســــەندنی خــودی و ســــەرکەوتن بەشــێوەیەکی گشتی.

فەقــێ هاوســەرگیری ئەنجامــدابوو و خــاوەنی دوو کــچ بــووه بەناوەکــانی"نانســی و نەرمــین"وه خێزانەکەشــی ناوی ئامال بوو.

لەکۆتـا تویتیـدا لەو تـۆڕە کـۆمەڵایەتییە نووسـیبووی :"لەو کەسـانە بەدووربە کە هەوڵـدەدەن ئـارەزوو و خەونەکانـت بچـووک بـکەنەوە، ئەوە لەکاتێکـدایە کە کەسـە گەورەکـان ئەوانەن کە هەسـتی ئەوەت لەلا دروسـت دەکەن کە بتوانیـت ببیـتە وەک ئەوان."

ئەو وتـانەی وەک کۆتـا وەسـیەتنامەی وابـوون کە لەهەژمـاری تـایبەتی خۆیـدا نووسـیبوونی پـێش چەنـد کـاتژمێر بەر لەمردنـی، تەنـانەت بەهاوڕێکـانی وتبـوو کە دووبارە بڵاوی بکەنەوە.



ئیبـراهیم مـحەمەد فەقـێ لە ١٠ی کـانوونی دووەمـی و لەسـاڵی ٢٠١٢ لەتەمەنـی ٦١سـاڵیدا بەهـۆی ئـاگرێکەوە کە کەوتبـووە ئەو شـوێنەی کە تیایـدا دەژیـا بەدووکەڵەکەی خنکـاو بـوو و ئەوەش بـووە هـۆی مردنی.

کۆمەڵێک لە ئامۆژگارییەکانی

دکتۆر ئیبراهیم فەقێ بە کورت و پوخت.

- ١٠بۆ ٣٠ خولەک لە کاتی رۆژانەت تایبەت بکە بۆ رۆیشتن و زەردەخەنەش لەسەر لێوەکانت بێ.

- رۆژانە ١٠ خولەک بەبێ دەنگی دابنیشە.

- حەوت کاتژمێر بۆ نووستن دیاریبکە.

- بە سێ شتەوە ژیان بکە: (وزە + گەشبینی + سۆز)

- رۆژانە یاری دڵخۆشکەرانە ئەنجامبدە.

- دوو هێندەی رێژەی خوێندنەوەی پارساڵت کتێب بخوێنەوە.

- کاتێک تایبەت بکە بۆ خۆراکی رۆحت " نوێژ + تەسبیحات + خوێندنی قورئان،..بەپێی ئاینی تایبەتی خۆت"

- هەندێ کات لەگەڵ کەسانی ٧٠ ساڵ بەسەرەوە بەسەربەربە، هەندێ کاتیش لەگەڵ شەش ساڵ بەرەو خوارت..

- لەو کاتەی بەخەبەریت زیاتر خەون ببینە.

- زیاتر خواردنی سروشتی بخۆ لە خواردنی لەقووتوکراو..

- ڕێژەیەکی زۆر لە ئاو بخۆرەوە ڕۆژانە..

- هەوڵ بدە ڕۆژانە سێ کەس بخەیتە پێکەنین..

- کێشە و بابەتە ناخۆشەکان لە بیربکە و ئەو هەڵانە بیری هاوبەشی ژیانت مەهێنەوە کە تێپەڕیوون چونکە کاتەکانی ئێستا تێکدەدەن.

- بزانە کە ژیان قوتابخانەیە و تۆش خوێندکاری تیایدا و کێشەکان بریتین لە هاوکێشەی بیرکاری کە دەتوانرێت چارەسەر بکرێن.

– کاتە بەنرخەکانت لە زۆر گوێگرتن بە فیرۆمەدە.

– نانی بەیانی وەک پادشا.. نانی نیوەڕۆ وەک شازادە.. نانی ئێوارەش وەک هەژار بخۆ..

–زەردەخەنە بکە.... و زیاتر پێبکەنە.

–ژیان زۆر کورتە بە ڕقلێبوونەوەی خەڵک بەسەری مەبە..

– ڕقوکینە ژیانتان دەکاتە دۆزەخ وە بە پێچەوانەوە خۆشەویستی ژیانتان دەکاتە بەهەشت.

– هەموو کارێک بە جدی وەرمەگرە.. نەرم و ئاقڵانە بە..

– پێویست نییە لە هەموو گفتوگۆیەکدا ببیەیتەوە!..

– رابردوو و نەرێنییەکانی لەبیربکە.. تا داهاتووت تێکنەدات.

– ژیانت بەراوردمەکە بە ژیانی خەڵکی تر و هاوبەشی ژیانیشت بە کەسی تر بەراورد مەکە!!..

–هەستت هەرچۆنێک بوو لاواز مەبە بەڵکو هەڵسە و دەست بە رۆژێکی نوێ بکە..

– گومانی باشت بە خودا هەبێت..

– بارەکان هەرچۆنێک بن (باش بن یان خراپ) متمانەت بەوە بێت کە دەگۆڕێن!..

– ئەوەی خەڵکی دەربارەی تۆ بیری لێدەکەنەوە پەیوەندی بەتۆوە نییە!!

– کارەکەت لە کاتی نەخۆشیتدا بە هانات نایەت بەڵکو هاوڕێکانت بەهانات یەن، هەر بۆیە گرنگیان پێبدە!.

– دەستبەرداری هەموو ئەو شتانە ببە کە نە سوود و نە خۆشی و نە جوانیان تێدا نییە.

– زەردەخەنە کێشەکان لاواز دەکات.

- حەسوودی بردن تەنها کات بەفیرۆدانە ((تۆ هەموو پێداویستییەکانی خۆت هەیە)).

- هەمیشە ئومێدت هەبێت کە باشتر بەڕێوەیە بە پشتیوانی خودا کاتە ناخۆشەکان هەر تێدەپەڕن.

- هەردەم پەیوەندی بە خێزانەکەت و دایک و باوکتەوە بکە!...

- ئەوەی هاوسەرێکی بێ کەم و کوڕی دەوێت، بە ڕەبەنی دەمرێت.

- ئەوەی خۆشەویستێکی بێ کێشەی بوێت هەموو تەمەنی لە گەڕاندا بەسەر دەبات.

- ئەگەر کاری خەڵکت بەلاوە گرنگ بوو ..سروشتێکی ڕەسەنت هەیە.

- ئەگەر جوانیت لە کەسانی تردا بینی، ئەوە بزانە ناخت جوانە.